

”SPESIAALIPAikkoja ikäihmisille!” – Visio tulevaisuuden päiväkeskustoiminnasta Jyväskylän keskusta-alueella

Minna Kuukkanen ja Ainoliina Rimpiläinen

Opinnäytetyö
Marraskuu 2012

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaali- , terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) KUUKKANEN, Minna RIMPILÄINEN, Ainoliina	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 12.11.2012
	Sivumäärä 87	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi "SPESIAALIPAIKKOJA IKÄIHMISILLE!" - Visio tulevaisuuden päiväkeskustoiminnasta Jyväskylän keskusta-alueella		
Koulutusohjelma Sosiaaliala		
Työn ohjaaja(t) TAPANINEN, Eero SUOMI, Asta		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän kaupunki, päiväkeskukset		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää kehittämistarpeita liittyen ikääntyvien päiväkeskustoimintaan Jyväskylän keskusta-alueella ja luoda sen pohjalta visiota tulevaisuuden päiväkeskustoiminnasta. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Jyväskylän kaupunki ja yhteistyökumppanina toimi palvelupäällikkö Eila Ahvenainen.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella nykyistä keskusta-alueen päiväkeskustoimintaa eri näkökulmista sekä saada ideoita toiminnan kehittämiseksi. Opinnäytetyössä käytettiin pääosin kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä. Työtä varten haastateltiin kahta keskusta-alueen päiväkeskusohjaajaa sekä 19 ikäihmistä syksyn 2012 aikana. Lisäksi käytössä oli valmisaineisto, joka oli kerätty ikäihmisten hyvinvointitilaisuuksien yhteydessä. Kertynyt aineisto analysoitiin ja yhteenvetona muodostettiin SWOT-analyysi. SWOT-analyysin pohjalta rakennettiin visiota tulevaisuuden päiväkeskuksesta Jyväskylän keskustassa. Vapaaehtoistoiminnan järjestämiseen haettiin toteutusmalleja Kuopiosta vapaaehtoistoiminnan koordinaattorilta ja Helsingistä Kinaporin palvelukeskuksesta.</p> <p>Opinnäytetyössä ilmeni tämän hetken toiminnassa käyvän paljon eri-ikäisiä ja toimintakyvyltään erikuntoisia ikäihmisiä. Useille haastatelluille ikäihmisille päiväkeskustoiminta oli vielä kuitenkin tuntematonta. Keskustan päiväkeskusten sijaitseminen samassa yhteydessä palvelutalojen kanssa vieraannutti ainakin osaa ikäihmisistä tulemasta päiväkeskuksiin. Aktiivisen ja hyvän ikääntymisen tukemiseksi päiväkeskustoimintaa keskusta-alueella tulisi kehittää avoimempaan suuntaan, niin että päiväkeskus voisi vastata laajemmin ikäihmisten erilaisiin tarpeisiin ja toimia yhteisenä kokoontumispaikkana.</p> <p>Opinnäytetyö toimi taustaselvityksenä Jyväskylän keskusta-alueen päiväkeskustoiminnan kehittämiseksi ja työ jäi toimeksiantajan käyttöön hyödynnettäväksi kehittämistyössä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) ikäntyminen, aktiivinen ikääntyminen, päiväkeskustoiminta, kehittäminen, visio, vapaaehtoistoiminta		
Muut tiedot		



Author(s) KUUKKANEN, Minna RIMPILÄINEN, Ainoliina	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 12.11.2012
	Pages 87	Language Finnish
		Permission for web publication(X)
Title "SPECIAL PLACES FOR ELDERLY PEOPLE!"- A vision of a future day center for elderly in the central area of Jyväskylä		
Degree Programme Social Services		
Tutor(s) TAPANINEN, Eero SUOMI, Asta		
Assigned by City of Jyväskylä, Day Center Services		
<p>Abstract</p> <p>The main purpose of this Bachelor's Thesis was to survey the development needs related to the day center activities for elderly people in the central area of Jyväskylä and create a vision of the future day center activities based on the survey. The City of Jyväskylä was the commissioner of the thesis, and the partner in cooperation was the Service Manager Eila Ahvenainen.</p> <p>The purpose of the thesis was to survey the recent day center activities in the center of Jyväskylä from different perspectives and generate development ideas. Qualitative methods were mainly used in the thesis. For the survey two day center counselors and 19 elderly persons were interviewed during the autumn of 2012. In addition, there was earlier data which had been collected during several well-being events for elderly people.</p> <p>The accumulated data was analyzed and summarized in the form of a SWOT analysis. On the basis of the SWOT-analysis a vision of a future day center for elderly people in the central Jyväskylä was built. With regard to organizing volunteer work implementation models were requested from the coordinator of voluntary activities in Kuopio and from the Kinapori service center in Helsinki.</p> <p>The results of thesis showed that the current activities involved elderly people of different ages in different kinds of states of functional ability. However, day center activities were still unknown to several elderly people interviewed for the study. Moreover, the fact that the day centers in the central area were located in the same place as the elderly service centers seemed to be an alienating factor to at least some older people.</p> <p>In order to support active and good aging, the day center activities should be developed to a more transparent direction so that the day center could better respond to the diverse needs of the elderly and offer a meeting place for all. The thesis was a background survey for the development of day center activities in the central area of Jyväskylä, and it was left at the commissioner's disposal to be used in the further development of the activities.</p>		
Keywords aging, active aging, day center activities, development , vision, volunteer work		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	3
2	PÄIVÄKESKUKSEN ROOLI AKTIIVISEN IKÄÄNTYMISEN TUKEMISESSA	6
2.1	Päiväkeskustoiminta	6
2.2	Aktiivinen ikääntyminen	8
2.3	Vapaaehtoistoiminta.....	13
3	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET.....	20
4	IKÄÄNTYVIEN PÄIVÄKESKUSTOIMINTA JYVÄSKYLÄSSÄ.....	24
5	VAPAAEHTOISTOIMINTAA MUUALLA	30
5.1	Kinaporin palvelukeskus.....	30
5.2	Kuopion päiväkeskus.....	32
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	35
6.1	Aineiston keruumenetelmät.....	36
6.2	Aineistojen analysointi	41
7	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	44
7.1	Keskusta-alueen päiväkeskustoiminnan nykytila	44
7.2	Keskusta-alueen päiväkeskustoiminnan kehittämistarpeet	50
7.3	Ikäihmisten toiveita ja odotuksia päiväkeskustoimintaan liittyen.....	54
7.4	Yhteenveto tuloksista.....	62
7.5	Visio tulevaisuuden päiväkeskuksesta	65
8	POHDINTA.....	71

8.1	Ajatuksia opinnäytetyön tuloksista	71
8.2	Eettisyys ja luotettavuus	74
8.3	Jatkotutkimustarpeita	76
8.4	Lopuksi.....	77
LÄHTEET.....		78
LIITTEET		83
LIITE 1.		83
LIITE 2.		86

KUVIOT

KUVIO 1.	Vapaaehtoisмотиваation timanttimalli	15
KUVIO 2.	Kehittävän työntutkimuksen vaiheet.	21
KUVIO 3.	Päiväkeskuksen vaiheet 1960-luvulta 1980-luvulle	25
KUVIO 4.	Porrastettu päiväkeskustoiminta. 2002.....	27
KUVIO 5.	Päiväkeskustoiminnan tunnettavuus.....	52
KUVIO 7.	Ikäihmistien tietoisuus palveluohjauksesta.....	53
KUVIO 6.	Ikäihmistien kiinnostusten jakautuminen toiminnoittain	55
KUVIO 8.	Toiveet palveluohjauksen saamisesta.	58
KUVIO 9.	SWOT- analyysi kaikista tuloksista.....	63

1 JOHDANTO

Suomi ikääntyy vauhdilla. Ikäihmisten suuri määrä asettaa haasteita ja kehittämistarpeita vanhuspalveluille kunnissa. Sosiaali- ja terveysministeriön 2008 laatima, kunnille suunnattu, Ikäihmisten palvelujen laatusuositus on tehty tukemaan kuntia ikäihmisten palvelujen kehittämisessä. Yhtenä suurena linjana laatusuosituksessa painotetaan hyvinvointia ja terveyttä edistäviä palveluita sekä ehkäisevää toimintaa. Näiden avulla ikäihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia voidaan tukea niin, että hoidon ja palveluiden tarvetta on mahdollista myöhentää. Onnistuneen ikääntymisen turvaamiseksi ikäihmisiä tulee tukea osallisuuteen, sosiaalisuuteen, liikunnan ja kulttuuritoiminnan tai muun mielekkään toiminnan harrastamiseen. Tarvitaan myös neuvontaa ja ohjausta sekä yleisesti yhteiskunnassa myönteisempää ja arvostavampaa asennoitumista ikäihmisiä kohtaan. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 3-4, 21-22) Yhteiskunnallisesta keskustelusta on aistittavissa asennoituminen ikääntyneitä kohtaan ikään kuin he olisivat vain ”hoitotaakka” ja suuri kuluerä yhteiskunnalle. Usein unohdetaan, kuinka paljon voimavaroja ja annettavaa ikääntyneillä on yhteiskunnalle.

Opinnäytetyömme keskittyy Jyväskylän keskusta-alueen päiväkeskustoiminnan kehittämiseen. Tarkoituksenamme on opinnäytetyöllä kerätä jyväskyläläisten ikäihmisten kehitysehdotuksia sekä visioida Jyväskylän keskusta-alueen päiväkeskustoimintaa. Lisäksi haastattelimme Kyllikinkadun sekä Väinönkadun päiväkeskusten päiväkeskusohjaajia. Päiväkeskusten palvelupäällikkö Eila Ahvenainen on työmme tilaaja ja opinnäytetyöohjaaja työelämän puolelta. Opinnäytetyössä haluamme nostaa esille ikääntyneissä olevia voimavaroja ja nostaa ikääntyneiden osallisuutta omien palveluidensa kehittämisessä. Osallisuutta ja mahdollisuutta vaikuttaa palveluihin, perustele esimerkiksi Ikäihmisten palveluiden laatusuositus (2008, 14).

Haastattelimme ikäihmisiä päiväkeskusten järjestämässä palveluohjauspisteessä, Seniori infossa, Sokos tavaratalon alakerrassa kahtena perjantaina elo- ja syyskuussa 2012 klo 10-12 välillä sekä päiväkeskusten katutapahtumassa 17.8.2012 Jyväskylän kävelykadulla. Tämän lisäksi tutustuimme Kuopion vapaaehtoistoiminnan koordinaattoriin Jaana Mylleriin ja Helsingin Kinaporin palvelukeskukseen, joista erityisesti haimme kokemuksia ja ideoita vertaisohjaukseen ja vapaaehtoistyöhön päiväkeskuksissa. Lisäksi käytimme opinnäytetyössä yhtenä aineistona ikäihmisten palautteita, joita kevään 2012 aikana kertyi Eila Ahvenaisen järjestämistä Hyvinvointia edistävästä tilaisuuksista. Tilaisuuksiin oli kutsuttu kirjeitse kaikki vuonna 2012 70- vuotta täyttävät jyväskyläläiset. Olemme molemmat olleet mukana osassa näistä tilaisuuksista, sillä suoritimme opintoihin kuuluvan lähijohtamisen harjoittelun Eila Ahvenaisen ohjauksessa kevään aikana, Ainoliina huhti- toukokuussa ja Minna toukokuussa.

Aikaisempia tutkimuksia tai opinnäytetöitä ei ole tehty valitsemastamme aiheesta. Päiväkeskustyötä Jyväskylässä on kyllä kehitelty, esimerkiksi Lamberg ja Pekkarinen (2009, 3-4) halusivat opinnäytetyössään nostaa esiin päiväkeskustyön profiilia ja ammatillisuutta ja he tuottivat *Käsikirjan päiväkeskusohjaajille*. Sointu Pajunen (2001,2) tutki Pro Gradu työssään *Ikääntyneiden kokemuksia päiväkeskustoiminnasta ja omatoimisuuden tukemisesta päiväkeskuksessa* 11 jyväskyläläisen ikäihmisen kokemuksia päiväkeskustoiminnasta ja työn tarkoituksena oli kehittää päiväkeskustointia omatoimisuuden tukemisessa. Vesa Vainiomäki (2008,19) on puolestaan tutkinut Jyväskylän ja Jyväskylän maalaiskunnan päiväkeskustoiminnan painopistealueita, toiminnan laatua sekä selvittänyt päiväkeskustoiminnan kehittämistarpeita. Marja Säikkä (2007) tarkasteli opinnäytetyössään ikäihmisille suunnattua, matalan kynnyksen periaatteella toimivaa palveluohjausta, jota annettiin Jyväskylän keskustassa tavaratalon alakerrassa.

Aikaisemmissa opinnäytetöissä ja tutkimuksissa kehittälytyötä on lähdetty tekemään haastatteleamalla asiakkaita ja päiväkeskusohjaajia. Omassa opinnäytetyössä haluamme kuitenkin päiväkeskusohjaajien lisäksi haastatella niitä ikäihmisiä, jotka eivät vielä välttämättä ole päiväkeskusasiakkaita ja joille päiväkeskuksen toiminta saattaa

vielä olla vierasta. Samalla tietoisuus päiväkeskustoiminnasta lisääntyy ja saamme toivottavasti kehitysehdotuksia siitä, millaista ikäihmisten toimintaa Jyväskylän keskusta-alueelle tarvittaisiin. Tällä hetkellä Kyllikinkadun ja Väinönkadun päiväkeskukset eivät vastaa ikäihmisten erilaisiin tarpeisiin kohtaamis- ja virkistäytymispaikkana eikä palveluohjauksen mahdollisuutta osata hyödyntää riittävästi.

2 PÄIVÄKESKUKSEN ROOLI AKTIIVISEN IKÄÄNTYMISEN TUKEMISESSA

Opinnäytetyössä on tarkasteltu ja määritelty lähemmin käsitteitä *päiväkeskustoiminta*, *aktiivinen ikääntyminen* sekä *vapaaehtoistoiminta*. Käsitteet ovat opinnäytetyön kannalta keskeiset ja toistuvat useasti työssä.

2.1 Päiväkeskustoiminta

Opinnäytetyössä käytetään ikääntyvien päiväkeskustoiminnasta myös nimitystä päivätoiminta. Päivätoiminnan määrittelyjä ei ole paljoakaan, minkä osittain voidaan nähdä johtuvan sen luonteesta palveluna sekä sen yleisestä arvotuksesta. Päiväkeskustoiminnan järjestämiseen ei ole kunnilla lakisääteistä velvoitetta, vaan kunta voi itse päättää sen järjestämisestä omien taloudellisten tai muitten intressien mukaan.

Uutta vanhuspalvelulakia valmisteleva ohjausryhmä mainitsee kuitenkin muistiossaan, että kunnan järjestämien lakisääteisten sosiaali- ja terveyspalveluiden lisäksi tulisi järjestää ikääntyneelle väestölle myös muita palveluita kuten erilaista virike- ja liikuntatoimintaa. Ikäväestössä on koko ajan enemmän myös hyväkuntoisia ikääntyneitä, joilla on aikaa ja kiinnostusta olla toiminnassa mukana, jos ei asiakkaana niin esimerkiksi vapaaehtoistyön kautta. Monipuolisella virike-, liikunta- ja kulttuuritoiminnalla voidaan nähdä olevan vaikutusta ikäihmisten elämän laatuun ja toimintakykyyn jopa niin, että erilaisten tukipalveluiden tarve myöhentyy. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012, 21.)

Jyväskylän kaupunki määrittelee Internet-sivuillaan päiväkeskustoiminnan edistävän ikäihmisten hyvinvointia, itsenäistä asumista sekä omaishoitajien jaksamista. Päiväkeskuksissa järjestetään maksuttomia ohjelmia ja liikuntahetkiä. Lisäksi sen palveluihin kuuluvat erilaiset maksulliset palvelut, kuten kylvetys- ja ateriapalvelut, kampa-

mo ja fysioterapiapalvelut. Palvelupäivä-nimitystä käytetään maksullisesta päiväkeskuspäivästä, joka sisältää ateriat, ohjelmana ryhmätoiminnan sekä tarvittaessa myös kylvetyksen ja kuljetuksen. Palvelupäivä kestää keskimäärin viisi tuntia. Päiväkeskuk-
sissa tarjotaan myös maksutonta palveluneuvontaa. Kaupunki määrittelee myös, että
kaikessa päiväkeskustoiminnassa otetaan huomioon ikäihmisten voimavarat, toiveet
ja tarpeet. Päiväkeskustoiminta huomioi ihmisen kokonaisvaltaisesti. (Päiväkeskuk-
set 2012, Vanhemman ihmisen palveluopas 2012.)

Palveluohjaus on yksi päiväkeskusten toimintamuoto, joka tarjoaa ikäihmisille tietoa
eri palveluista ja jonka avulla pyritään löytämään ikäihmisen tarvitsemat palvelut.
Palveluohjaus on maksutonta ja ikäihmisten lisäksi se on tarkoitettu omaisille. Jyvä-
skylässä palveluohjausta tarjoaa päiväkeskusten lisäksi OIVA-keskus. (Vanhemman
ihmisen palveluopas 2012, 36.)

Viramon (1998) mukaan silloinen sosiaalihallitus määritteli päivätoiminnan olevan
monipuolista päiväkeskustoimintaa, jonka tavoitteena on tukea vanhusta selviyty-
mään kotona ja säilyttämään toimintakykynsä myös elämän loppupuolella. Päiväkes-
kustoiminta sisältää erilaista hoidollista apua ja tukea, kuntouttavaa toimintaa sekä
viriketoimintaa. Kotona asumista tuetaan muun muassa ateria-, kylvety- ja kam-
paamopalveluilla. Päiväkeskustoiminta sisältää yksilö- ja ryhmätoimintaa kuten lii-
kuntaa, kädentaitoja, kirjallisuutta sekä ohjausta ja neuvontaa monenlaisissa asioissa.
Päiväkeskustoiminnan järjestämisellä on tärkeä rooli myös ikääntyvien kokeman yk-
sinäisyyden ennaltaehkäisyssä. Päiväkeskustoiminnalla tuetaan ja mahdollistetaan
sosiaalinen kanssakäyminen ja näin ennalta ehkäistään yksinäisyyttä. (Viramo
1998,13.)

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemassa Ikäihmisten palvelujen laatusuositukses-
sa (2008,27) päivätoiminta kuvataan yhdeksi toimintamuodoksi tukemaan kuntout-
tavaa kotihoitoa ja omaishoitoa. Omalta osaltaan päivätoiminta tukee ja pitää yllä
ikäihmisen toimintakykyä sekä voi tarjota omaishoitajana toimivalle mahdollisuuden
vapaa-aikaan. Järjestämällä päivätoimintaa voidaan kattavammin tukea koti- ja
omaishoidon asiakkaita.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on julkaisussaan ”Ikähorisontti – uudet palvelukonseptit” luonut uudenlaista palvelukonseptia ikäihmisille nimellä Palvelukampus. Ennakoivan toiminnan käsitteen alle yhtenä toimintana on määritelty päivätoiminta. Ennakoivalla toiminnalla tarkoitetaan kaikille avointa toimintaa, johon sisältyy muun muassa liikuntaa, ravitsemuspalveluja ja neuvontapalveluja. Ennakoivan toiminnan tavoitteena on tukea ikäihmisten omia voimavaroja ja tukea heitä tekemään terveyden ja hyvinvoinnin kannalta hyviä valintoja. (Muurinen, Finne-Soveri, Sinervo, Noro, Andersson, Heinola & Vilkkio 2009, 17-19.)

2.2 Aktiivinen ikääntyminen

Ihalainen ja Kettunen (2011, 132–133) nostavat esiin Laslettin näkökulman iän ja ikääntymisen viidestä ulottuvuudesta. Nämä eri osa-alueet ovat kronologinen ikä, biologinen ikä, sosiaalinen ikä, subjektiivinen ikä ja persoonallinen ikä.

- *Kronologinen ikä* tarkoittaa ihmisen elinvuosia kuvaavaa ikää. Kalenteri-ikä määrittelee tiettyjä yhteiskunnallisesti sovittuja oikeuksia ja velvollisuuksia kuten täysi-ikäisyys ja oikeus vanhuseläkkeeseen.
- *Biologinen ikä* kuvaa ihmisen fyysistä ja biologista ikääntymistä. Biologinen ikä näkyy esimerkiksi ulkonäön ja fyysisen kunnon muutoksina.
- *Sosiaalinen ikä* määrittelee ikää yhteiskunnallisen aseman ja erilaisten oikeuksien ja velvollisuuksien kautta.
- *Subjektiivinen ikä* puolestaan kuvaa ihmisen käsitystä ja tunnetta omasta iästään. Ihminen itse voi tuntea olevansa nuorempi tai vanhempi kuin mitä ikä numeroina näyttää. Subjektiivinen ikä on ihmisen oma arvio omasta iästään.
- *Persoonallinen ikä* puolestaan sisältää ihmisen siihenastisen elämän kokemukset ja tapahtumat; tekemiset, saavutukset ja menetykset elämässä. Tässä iän ulottuvuudessa tulee esiin iän kerroksellisuus, ikääntynyt ihminen kantaa aina mukanaan omaa lapsuuttaan, nuoruuttaan, varhaisaikuisuutta ja keski-ikä, siis kaikkia aiempia elämän vaiheita.

Iällä ja ikääntymisellä on monia määritelmiä. Peter Laslett (1989, 144–154) on jaotellut ihmisen elämänkaaren neljään eri ikävaiheeseen. Ensimmäinen ja toinen ikä kuuluvat lapsuuteen, nuoruuteen ja aikuisuuteen. Kolmas ikä on aktiivisen vanhuuden aikaa ja neljäs ikä riippuvaisuuden, heikentymisen ja kuolemanläheisyyden aikaa. Laslettin mukaan (1989,4) kolmannessa iässä ihminen saavuttaa elämässään kulmi-

naatiopisteen ja täyttymyksen. Joidenkin on mahdollista saavuttaa kolmannelle iälle omainen täyttymys jo ensimmäinen tai toisen iän aikana, Laslett mainitsee esimerkiksi urheilijat, jotka voivat saavuttaa tavoitteensa, uran huipun, nuorempana. Pääsääntöisesti kolmas ikä käsittää kuitenkin ihmisen elämässä aikakauden työiän päättymisen jälkeen ennen raihnaista vanhuutta. Eläkkeelle siirtymisen ikää usein kuitenkin riippuu muista ihmisistä. Kolmanteen ikään liittyy vahvasti valinnanvapaus, tässä vaiheessa ihminen voi elää sitä elämää, mitä itse haluaa. (Laslett 1989, 152.)

Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan vuonna 2020 Suomen väestöstä yli 65-vuotiaita on 22,9 % ja vuonna 2040 väestöstä yli 65-vuotiaita on 26,9 % (Tilastokeskus). Yhteiskunnallisesti merkittävää on se, että väestön kasvun hidastuessa ja samalla eliniän noustessa ollaan suurten taloudellisten kysymysten äärellä. Siksi ikääntyneitä ja väestön ikääntymistä pitäisi enemmän tarkastella voimavaranäkökulmasta. Jos puhutaan vain ikäihmisten aikaansaamista taloudellisista kustannuksista, on vaarana, että ikääntyneiden kunnioitus, sukupolvien välinen yhteenkuuluvuus sekä keskinäinen kunnioitus heikkenevät. (Kautto 2004,12) Ikääntyminen aiheuttaa väistämättä toimintakyvyn laskua, mutta aktiivista ja tervettä ikääntymistä tukemalla voidaan ylläpitää iäkkään väestön toimintakykyä, jopa parantaa sitä tai hidastaa toimintakyvyn alenemista. Näin voidaan saada lisää ikääntyneiden työvuosia, vähentää sosiaali- ja terveystalouden tarvetta sekä saada enemmän hyväkuntoisia ja aktiivisia ikäihmisiä. (Kautto 2004,20.)

Koskinen (2004, 25) puolestaan kirjoittaa ikääntymiseen ja vanhenemiseen liittyvästä *kaksikasvoisuudesta*. Kaksikasvoisuudella hän tarkoittaa ikääntymiseen liittyvistä myönteisistä sekä kielteisistä puolista. Ikä tuo tullessaan menetyksiä, toimintakyvyn laskua ja sen mukana tuomaan heikkoutta, sairauksia ja luopumista. Toisaalta taas ikääntyminen kartuttaa elämänviisautta sekä kokemuksia sekä sen myötä saa erilaisia vapauksia. Ikääntyminen kaksikasvoisuutta on myös se, että toisille ikääntyminen on myönteinen elämänvaihe, toisille taas kielteinen. Suomalaisesta ikäväestöstä 60–70% kokee ikääntymisen pääosin myönteisenä. (Koskinen 2004,25–26.)

Helander (2006,7) nostaa esille sen tosiasian, jonka edessä olemme yhteiskunnallisen ikäpolitiikan suhteen. Väestön ikääntymistä tarkastellaan ongelmana ja taloudellisen haasteena, johon täytyisi keksiä ratkaisuja. Samalla kuitenkin unohdetaan se työikäisten ja vanhusväestön väliin jäävä, aktiivinen ikäihmisten joukko, josta Helander käyttää raportissaan nimitystä seniorikansalaiset. Tämä joukko elää kolmatta ikäänsä, aktiivisen vanhuuden aikaa. Heihin liittyy suuri voimavara, jota ei ole yhteiskunnassa osattu vielä hyödyntää. Helander(2006,9) nostaakin raportin pohjalta seitsemän eri teesiä, joiden kautta seniorikansalaisissa olevat voimavarat saadaan käyttöön ja yhteiskunnan hyödyksi:

- Ikäihmisiä ei pitäisi yhteiskunnallisessa keskustelussa ja päätöksen teossa nähdä yhtenä heterogeenisenä ryhmänä. Tarvitaan erittely kolmannessa iässä ja neljännessä iässä olevien ikäihmisten välille
- Ikäpolitiikassa ei saa näkyä ainoastaan sosiaalipoliittinen puoli. Liikunta-, kulttuuri-, ympäristö- ja kuluttajapolitiikka tulee olla osa ikäpolitiikkaa
- Julkisen politiikan tulisi olla luonteeltaan sellaista, että se pyrkii mahdollistamaan aktiivisten ikäihmisten voimavarat
- Seniorikansalaisten voimavarat ja niiden hyödyntämismahdollisuuksia yhteiskunnallisesti tulisi selvittää ja tutkia sekä luoda selvitys
- Seniorikansalaisten yhtenäinen ja tasavertainen julkiseen päätöksentekoon vaikuttamisen mahdollisuus työikäisen väestön kanssa tulisi selvittää ja tukea siinä toteutumiseen
- Kolmatta ikää elävien yhteiskunnalliset voimavarat ja kansalaispanos tulisi ottaa huomioon arvioitaessa ikäihmisten merkitystä yhteiskunnalle. Etenkin huoltosuhdetta tulisi arvioida uudelleen
- Ikäpolitiikan tulee olla seuraavalla hallituskaudella politiikkaohjelman muodossa laajassa selvitystyössä [Tarkoittaa hallituskautta 2007–2011, Matti Vanhasen 2. hallitus Hallituskaudella politiikkaohjelmoina olivat *Työn, yrittämisen ja työelämän politiikkaohjelma*, *Terveysten edistämisen politiikkaohjelma* sekä *Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelma* (Politiikka ohjelmien loppuraportti 2011, 7)]

Helander (2006,28) käsittelee ikäihmisten voimavaroja ja resursseja julkisessa ja poliittisessa toiminnassa vaikuttamisella, mutta päähuomionamme ja opinnäytetyömme kannalta mielenkiintoisin näkökulma on ikäihmisten voimavarojen käyttö ja osallistuminen toimintaan poliittisen toiminnan ulkopuolella. Tästä näkökulmasta Helander tarkastelee ikäihmisten resursseja vapaaehtois- ja vertaistoimintaan.

Ikäihmisten roolia palveluiden käyttäjinä ja kuluttajina on tarkasteltu paljonkin, mutta sen sijaan ikäihmisten työpanosta ja voimavaroja vapaaehtoistyön suhteen ei ole juurikaan selvitetty. Seniorikansalaisista (50-74-vuotiaista) keskimääräistä useammat ovat osallistuneet vapaaehtoistyöhön vapaamuotoisen toiminnan kautta, eli kuulumatta yhdistyksiin. Suomalaisesta väestöstä eniten aikaa kuukaudessa vapaaehtoistyöhön käyttävät vanhimmat ikäryhmät, keskimäärin 22 tuntia kuukaudessa. Myös ikäihmisten suhtautuminen vapaaehtoistyöhön on varsin myönteinen. (Helander 2006, 78.)

Ikääntyneet ovat myös yhteiskunnallisesti suuri voimavara omaishoidon osalta. Vuonna 2006 Suomessa toimi noin 300 000 omaishoitajaa, joista noin 150 000 eläkeikäisiä. Omaishoidettavista puolestaan noin 200 000 oli 65-vuotta täyttäneitä. Silti sopimuksia omaishoidontuesta oli tehty vain noin 27 000, joista puolestaan kaksi viides osaa oli vanhuseläkeikäisiä. Selvää on, että suuri osa ikäihmisistä tekee omaishoitajan raskasta työtä ilman korvausta. (Helander 2006, 81.)

Koskisen (2004, 43–44) mukaan Tornstam (1982a, 72–73) on jakanut ikäihmisissä olevat voimavarat seitsemään eri luokkaan:

- 1. työvoima palkkatyössä*
- 2. vapaaehtoistyö*
- 3. työpaikkojen luominen kulutuksen kautta*
- 4. kulttuurisen perinnön siirtäminen sukupolvelta toiselle*
- 5. ammatillisen ja muun tiedon siirtäminen jälkipolville*
- 6. normi- ja arvojärjestelmän välittäminen*
- 7. elämäkokemuksen välittäminen*

Palkkatyössä käyminen ikääntyneenä saattaa olla tällä hetkellä vielä Suomessa harvinaista, sillä osittain sitä rajoittavat vallitseva työmarkkinatilanne sekä eläkepolitiikka. Kuitenkin tulevaisuudessa mahdollisesti syntyvän työvoimapulan myötä ikäihmisten työvoima palkkatyössä tulee varmasti merkittävämpään asemaan. Ikäihmisten tekemä vapaaehtoistyö on kaikin tavoin merkityksellistä yhteiskunnalle sekä yksilölle itselleen. Koskinen (2004,44) toteaa, että kulttuuritoiminta ja kulttuurin välittäminen ovat nykyisin vahvasti ammatillistuneet. Myös arvojen ja elämäkokemuksen välittäminen voivat olla haasteellisia kulttuurin muutoksen ja moninaistumisen myötä. Tähän vaikuttavat myös yhteiskunnallisten arvorakenteiden muutokset. Kulttuurin, arvojen ja elämäkokemusten välittäminen onnistuvatkin parhaiten yhteiskunnallisen tason sijaan perhetasolla. Yhteiskunnallisella tasolla ikäihmiset ovat suuri voimavara kuluttajina. (Mts. 44.)

Vuosi 2012 on Euroopan unionissa *Aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden teemavuosi*. Teemavuodella on kolme suurta tavoitetta. Tarkoituksena on kiinnittää huomiota ikääntyvien työntekijöiden asemaan ja luoda uudenlaisia, parempia mahdollisuuksia työelämään. Myös ikäihmisten aktiivista osallistumista yhteiskunnallisiin asioihin pyritään parantamaan. Ikäihmisiä kannustetaan aktiiviseen ja terveelliseen ikääntymiseen, jonka avulla itsenäinen asuminen onnistuu mahdollisimman pitkään. Yhtenä teemavuoden tavoitteena on myös karistaa ajatusta siitä, että ikääntyvät ovat hoitotaakka yhteiskunnalle. Ikääntyvien eliniänodote kasvaa ja ikäihmiset elävät yhä terveempinä, jonka takia katseet tulisi kiinnittää siihen, millä tavoin ikäihmisiä saadaan enemmän mukaan yhteiskunnan eri toimintoihin. Aktiivisella ikääntymisellä ja sen tukemisella ei olisi pelkästään kansantaloudellisesti merkittävää positiivista vaikutusta, vaan se myös tukisi ikääntyvien kokonaisvaltaista hyvinvointia. (European Year for Active Aging and Solidarity between Generations 2012, 9.)

Sairauden ja toimintakyvyn heikkenemisen ehkäisy sekä aktiivinen osallistuminen yhteiskuntaan ovat kaksi Hooymanin ja Kiyakin (2011, 224-225) luoman onnistuneen vanhenemisen mallin osa-aluetta. Kolmantena osa-alueena heidän mallissaan on

hyvä kognitiivinen ja fyysinen toimintakyky. Näiden kolmen osa-alueen yhdistelmästä syntyy onnistunut ikääntyminen. Sairauden ja toimintakyvyn heikkenemisen ehkäisyyn kuuluu terveelliset elintavat, liikunta ja ruokavalio. Kognitiivista toimintakyvyn ylläpitämiseen kuuluu ongelmanratkaisutaitojen ja kielellisten kykyjen ylläpitäminen. Ihminen tarvitsee myös merkityksellisiä sosiaalisia suhteita. (Mts. 225.)

Ihmisen jäädessä eläkkeelle hänellä on paljon ns. vapaata aikaa. On tehty havaintoja, että useimmat viettävät aikaansa melko passiivisesti jäädessään pois työelämästä ja arkipäivään voi lukeutua esimerkiksi pikku kävelyt, kotiaskareet ja erilaisten medioiden seuraaminen. Vähälle saattaa jäädä varsinainen osallistuminen. Kurjen (2007,123) mukaan ikääntyneet eivät samalla tavoin arvosta *modernin kulttuurin sisältöjä*, aktiviteetit eivät välttämättä kiinnosta vaan lisäävät hyödyttömyyden tunnetta. Toisaalta viime aikoina osallistuminen ja mielenkiinto yhdistystoimintaa kohtaan ovat lisääntyneet. (Kurki 2007, 123.)

2.3 Vapaaehtoistoiminta

Eskolan & Kurjen (2001,10) mukaan vapaaehtoistyö voidaan määritellä osallistumiseksi auttamis- ja tukitoimintaan, jonka päämääränä on henkisen ahdingon lievittäminen tai elinolojen parantaminen. Vapaaehtoistyön taustalla ei ole auttajan motiivi hyötyä avunantamisesta taloudellisesti eikä vapaaehtoistyö muutoinkaan ole erityistä harjoittelua. Vapaaehtoisena toimimisen taustalla on ihmisen oma ajatus mahdollisuudesta auttaa toista ja samalla oppia jotain tärkeää. (Eskola & Kurki 2001, 10.)

Vapaaehtoistoiminnasta puhuttaessa voidaan käyttää ja on käytetty useita eri termejä riippuen siitä, mitä yhteiskunnallisten muutosten vaihetta tarkastellaan. Erilaisia termejä vapaaehtoistoiminnalle voivat olla esimerkiksi talkootyö, armeliaisuus, vapaa huoltotyö ja hyväntekeväisyys. (Nylund & Yeung 2005, 14.)

Vapaaehtoistoiminnassa vallitsevat periaatteet ovat ajan mittaan siihen muotoutuneet ja niiden tehtävänä on suunnata vapaaehtoisten toimintaan ja määritellä jokai-

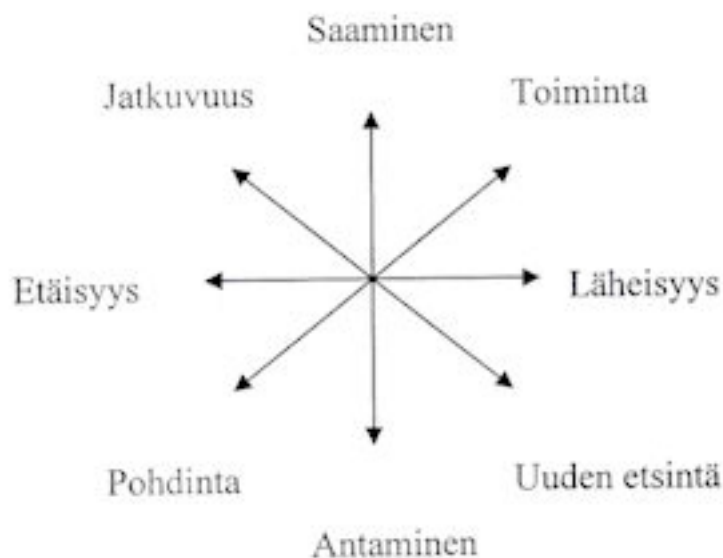
selle toimintaan osallistuvalla, mistä vapaaehtoistoiminta koostuu. Vapaaehtoistoiminnan periaatteita ovat vapaaehtoisuus, tasa-arvoisuus, vastavuoroisuus, palkattomuus, ei-ammattimaisuus, luotettavuus ja sitoutuminen toimintaan, luottamuksellisuus, vaitiolovelvollisuus, suvaitsevaisuus, puolueettomuus, autettavan ehdoilla toimiminen, yhteistyö, yhteisöllisyys, toiminnan ilo, oikeus tukeen ja ohjaukseen, mahdollisuus ihmisenä kasvamiseen. (Tulikallio & Malinen 2009, 24-26.)

Laimio & Välimäki (2011, 11-12) luokittelevat vapaaehtoistoimintaa seuraavanlaisiin alakäsitteisiin; ”*tukea tuottava vapaaehtoistoiminta, osallistava vapaaehtoistoiminta, tuettu vapaaehtoistoiminta, vertaistoiminta, palvelutoiminta, talkoo-, keräys- ja tapahtumatoiminta, järjestötoiminta ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen*”. *Tukea tuottavalla vapaaehtoistoiminnalla* tarkoitetaan heikommassa asemassa olevan auttamista vapaaehtoistoiminnan avulla, syiksi voidaan nähdä sosiaalisten verkostojen puuttuminen tai yksinäisyys. Tukea tuottavasta vapaaehtoistoiminnasta voidaan käyttää käsitettä tukihenkilötoiminta tai lähimmäispalvelu, joka on erityisesti kirkon piirissä käytetty käsite. *Osallistava vapaaehtoistoiminta* nimensä mukaisesti pyrkii siihen, että vapaaehtoinen saisi asiakkaan aktivoitumaan ja osallistumaan esimerkiksi vapaa-ajanaktiviteetteihin. Vapaaehtoinen voi olla myös rinnalla kulkija toiselle vapaaehtoiselle, tällöin puhutaan *tuetusta vapaaehtoistoiminnasta*. Tuetulle vapaaehtoistoiminnalle voi olla tarvetta, mikäli toisella vapaaehtoisella on jokin rajoitus, kuten maahanmuuttajan puutteellinen kielitaito tai henkilön liikuntarajoitteisuus. (Mts. 11-12.)

Palveluja tuottava vapaaehtoisuus perustuu siihen, että vapaaehtoinen tuottaa itse näistä palvelutoimintaa, joka voi olla laidasta laitaan esimerkiksi nettisivujen päivittämisestä myyjäisiin leipomiseen. *Vertaistoiminnalla* tarkoitetaan vapaaehtoisuuden erikoismuotoa, jolle tyypillistä on jäsenten samankaltaiset kokemukset esimerkiksi saman sairauden kokeneet saattavat muodostaa tällaisen vertaistoimintaa toteuttavan ryhmän, jota vapaaehtoinen ohjaa. Vapaaehtoisuus voi olla myös kertaluonteista, kuten *talkoo-, keräys- ja tapahtumatoimintaan* osallistumista. Panostus, jonka vapaaehtoiset antavat erilaisiin tapahtumiin, on merkittävää ja mahdollistaa tapah-

tumien järjestämisen. *Järjestötoiminnan ja yhteiskunnallinen vaikuttamisen* taustalla on useimmiten vapaaehtois pohja kuten yhdistysten hallitusten työskentely. (Laimio & Välimäki 2011, 12.)

Yeungin (2005, 107) mukaan osallistumisen motiivit voidaan jakaa neljään ulottuvuuteen; *Saaminen-antaminen, toiminta-pohdinta, läheisyys-etäisyys, uuden etsintä-jatkuvuus*. Kuviossa 1 on havainnollistettu Yeungin timanttimalli vapaaehtoisen motivaatiosta.



KUVIO 1. Vapaaehtoismotivaation timanttimalli. (Yeung 2005, 107.)

Timanttimallin ensimmäinen ulottuvuus on saaminen-antaminen. Vapaaehtoistoiminnasta on mahdollisuus saada itsensä toteuttamisen kokemuksia ja henkilökohtaista hyvinvointia. Muita itselle saatuja asioita ovat emotionaaliset palkinnot ja mahdollisuus ryhdittää myös omaa ajankäyttöä sekä saada työkokemusta. Toisaalta tämän ulottuvuuden toinen ääripää on antaminen; vapaaehtoistoiminnasta on toimijan mahdollista saada kokemuksia auttaa erityistarpeita omaavia ihmisiä ja toteuttaa muutenkin halua auttaa. Motivoiva tekijä voi olla myös halu levittää auttamishaluaan ja antaa vastavuoroista tukea. (Yeung 2005, 107-111.)

Toinen ulottuvuus on jatkuvuus - uuden etsintä. Vapaaehtoismotivaatioksi tässä ulottuvuudessa lukeutuvat positiiviset aiemmat kokemukset vapaaehtoistyöstä ja aihepiirin tuttuus. Aihepiirin ollessa tuttu kynnys lähteä vapaaehtoistoimintaan on matalampi. Motivoiva tekijä voi olla myös identiteetin tai jonkin luonteenpiirteen toteuttamisen mahdollisuus. Eläkkeelle jäämisen jälkeen elämään kaivataan jotain korvaavaa ja vapaaehtoistoiminta voi toimia työuran jatkeena. Toisaalta vapaaehtoistyössä toimiminen voi ylläpitää hyvinvointia ja jaksamista. Uuden etsintään liittyvät motivaatiot käsittävät ihmisen halun kokea jotain uutta ja saada vastapainoa omalle elämäntilanteelle sekä laajentaa omaa elinpiiriä. (Yeung 2005, 112-113.)

Yeungin teorian kolmas ulottuvuus on etäisyys-läheisyys. Tähän lukeutuvat motivaatiot ilmentävät ihmisen halua olla toisaalta itsenäinen päätöksentekijä, mutta toisaalta ihminen haluaa kuulua ryhmään ja kokea yhteishengen eli toiminnan sosiaalisuuden. Etäisyyden alle kuuluvat esimerkiksi motivaatiot, kuten joustavuus ja mahdollisuus turvata tarkka etäisyys muihin ihmisiin. Läheisyys motivaationa käsittää esimerkiksi motivaation kokea yhteishenkeä ja toiminnan sosiaalisuutta. Neljäs ulottuvuus on pohdinta - toiminta. Vapaaehtoistoimintaa osallistumisen taustalla voi olla myös arvoja ja aatoksia (pohdinta) ja toiminta koetaan innostavaksi, vapaa-aikaa täyttäväksi (toiminta). (Yeung 2005, 113-117.)

Vapaaehtoistoiminnan ydinpiirteet ja vahvuudet voivat samanaikaisesti olla riskitekijöitä toiminnan jatkuvuudelle. Kyseisiä ydinpiirteitä ovat vapaaehtoisuus, vapaamuotoisuus, joustavuus ja riippumattomuus. (Yeung 2005, 83.) Sopimukset eivät sido vapaaehtoista toimintaan samalla tavalla kuin työelämässä työntekijää sitovat työsopimukset. Vapaaehtoinen toimii vapaaehtoistyön periaatteiden mukaisesti mutta hänellä ei ole samalla tavalla velvollisuutta toimintaan, ei esimerkiksi ole irtisanoutumisaikaa. Vapaaehtoinen toimii omien intressiensä mukaan.

Vertaistoiminnasta puhuttaessa tarkoitetaan toimintaa, jossa kaikilla mukana olevilla on jokin sama kokemus. Vertaistoiminta käsitteen synonyymejä eri aikakausina ovat olleet oma-apu, itseapu, keskinäinen tuki ja vastavuoroinen apu sekä vertaistuki. Va-

paaehtoistoiminnan ja vertaistoiminnan yhtymäkohta on taustalla oleva auttamisen motiivi. Niiden eroavaisuus perustuu siihen, että vertaistoiminnassa osallistujat ovat kokeneet samankaltaista ja vapaaehtoisen avunantamisen perustana on erilaisista lähtökohdista tulevien ihmisten kohtaaminen. Kohtaamisten keskiössä ei ole hierarkinen asetelma auttajan ja avun vastaanottajan välillä, vaan tärkeää ovat erilaiset taidot ja kokemukset. (Nylund & Yeung 2005, 14-15.)

Vertaistoiminnan periaatteet ovat samanlaiset kuin muussakin vapaaehtoistyössä, esimerkiksi toisen ihmisen kunnioittaminen ja tasa-arvoisuus. Perusajatuksena ryhmätoiminnassa on jakaa yhdenvertaisesti kokemuksia. Keskeistä on jokaisen äänen kuuleminen ja ryhmään kuuluminen. Kokemuksellinen asiantuntijuus on avainsana vertaistoiminnassa. Vertaisohjaajat eivät asetu kilpailuasemaan ammattilaisiin nähden vaan täydentävät toinen toistaan. Vertaisryhmien voimavara on ennen kaikkea osallistujien samanikäisyys ja sen mukana tuoma kyky myötäelää toisen ryhmässä mukanaolevan kokemuksia ja kyky ymmärtää huonompikuntoisia. Ryhmät, joita vetää vertaisohjaaja, koetaan usein matalan kynnyksen ryhminä ja niihin on helpompi tulla. Kyseisissä ryhmissä ohjaaja nähdään arjen asiantuntijana. (Alaranta, Seppälä & Koskue 2009, 18.)

Vapaaehtoistoiminta ja vertaistoiminta ikääntyneiden parissa

Tilastot ja ennusteet Suomen väestön ikärakenteen muutoksista osoittavat yksiselitteisesti, että Suomi vanhenee. Noin miljoona Suomen kansalaista jää eläkkeelle vuoteen 2025 mennessä ja yli 85-vuotiaiden määrä kaksinkertaistuu Euroopan unionissa muutaman seuraavan vuoden aikana. Toisaalta ihmiset pysyvät toimintakykyisinä ja terveinä yhä pidempään. Tästä voidaan päätellä, että aktiivisten ikäihmisten joukko tulee kasvamaan. Heillä on elämäkokemusta ja tietotaitoa, mikä tekee heistä merkittävän yhteiskunnan voimavaran ja yhteiskunnallisia vaikuttajia. (Utriainen 2011, 15.)

Suurten ikäluokkien eläköitymisellä on merkittävät vaikutukset työelämään, sillä se aiheuttaa työvoimapulaa sosiaali- ja terveysalalle, ja toisaalta tarvitaan monipuolisia

senioripalveluita. Suunniteltaessa tulevaisuuden palveluita ja tuotteita on huomioitava keskeisenä seikkana ikääntyvän väestön tarpeet. Voimavarana nähdään tulevaisuudessa kansalaisten osallistuminen ikäihmisistä huolehtimiseen ja tätä kautta vapaaehtoistoiminta voidaan liittää vakiintuvaksi osaksi vanhusten palvelutaloissa jatkapäiväistä toimintaa. Tulee kuitenkin muistaa vapaaehtoisen olevan lisäresurssi, ei erityistä ammattitaitoa vaativien toimenpiteiden suorittaja. (Utriainen 2011, 15.)

Kurki (2007, 132) toteaa, että ihmiset voivat olla aktiivisia toimijoita omassa elämässään ikään katsomatta. Ikäihmiset rikkovat perinteisiä vanhuudelle ja ikääntymiselle luotuja luokituksia toimien aktiivisina yhteiskunnassa. Tällä tavoin he pääsevät kokemaan erilaisia toimijuuden ja päätöksentekijän rooleja vapaan työn ja vapaan aktiiviteetin kautta. Toiminnalla on kaksi merkittävää vaikutusta. Se luo uudenlaista työn käsitettä sekä tukee yksilötasolla ihmisen itsetuntoa ja johonkin kuulumisen tunnetta. (Mts, 132.)

Vapaaehtoistyö tarjoaa vireille ikäihmisille kattavan toimintakentän. Sitoutuminen toimintaan on ikäihmisillä samanlaista kuin muillakin vapaaehtoisena toimivilla. Toiminta voi tapahtua lasten, vammautuneiden, maahanmuuttajien, vanhusten tai muiden ryhmien kanssa. Työ voi olla kulttuuriin liittyvää, kuten erilaisten esitysten järjestäminen laitoksiin tai kasvatuksellista työtä esimerkiksi monenlaisten palveluiden järjestämisestä. Ikäihmistien tiedoilla ja taidoilla voidaan auttaa yhteiskunnassa väliinputoajia, sillä ikäihmistien aiempien ammattitaitojen kautta voidaan luoda mahdollisuuksia paikata koulutuksellisia ja kasvatuksellisia puutteita. (Kurki 2007, 131.)

Tutkimuksissa on havaittu noin 70% suomalaisen kokevan auttamisen tärkeäksi tai hyvin tärkeäksi. Vapaaehtoistyön rooli on suuri vanhustenhuollossa ja sillä sektorilla on hyvin tarjolla erilaisia mahdollisuuksia tehdä auttamistyötä. Vapaaehtoistoiminnan asema vanhustenhuollossa on jo nyt merkittävä ja tulevaisuudessa sinne kaivataan lisää auttavia käsiä. Iältään vapaaehtoiset, jotka toimivat vanhustyössä lukeutuivat itsekin ikäihmisiin. (Utriainen 2011, 23.)

Osaaja-projektin Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton eri jäsenjärjestöille tekemään palautekyselyyn vastasi 134 vapaaehtoista. Heistä 77 % oli iältään yli 61-vuotiaita,

valtaosa naisia. Palautekyselystä kävi ilmi ikäihmisten parissa toteutuvan vapaaehtoistoiminnan olevan luonteeltaan WIN-WIN –periaatteen mukaista. Sekä vapaaehtoinen että vanhus itse kokivat saavansa jotain toiminnasta. Vanhusten elämää vapaaehtoinen toi osallistavia toimintoja päivää rytmittämään ja tämän lisäksi vapaaehtoinen itse sai toiminnasta iloa, uusia tuttavuuksia ja oppimisen kokemuksia. Mikäli toimintaan tulee mukaan kolmas osapuoli esimerkiksi palvelutalo, voidaan puhua WIN-WIN-WIN –periaatteesta. Vapaaehtoinen voi antaa aikaansa ja samalla lisäket palvelutalon henkilöstön avuksi. Vapaaehtoisten antama panos mahdollistaa henkilöstön keskittyä omiin ammatillisiin tehtäviin. Tällöin kaikki kolme osapuolta eli vapaaehtoinen, palvelutalo ja asiakas hyötyvät ja voittavat. (Utriainen 2011, 23.)

Yhtenä esimerkkinä ikäihmisten keskuudessa tehtävästä vertaisohjaajatoiminnasta on Lost- Senioriapu projekti 2011-2013 Lohjalta, jossa eläkeikäisiä koulutetaan vertaisohjaajiksi ikääntyneille. Projektin päämääränä on luoda matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, Seniorikahviloita. Seniorikahvilatoiminnan avulla pyritään lisäämään alueen yhteisöllisyyttä ja tukemaan ikäihmisiä sosiaalisessa kanssakäymisessä. Vertaisohjaajien roolina on ryhmätoiminnan järjestäminen Seniorikahviloissa. Vertaisohjaajien työtehtävät on rajattu siten, että heille ei kuulu kotitaloustyöt. Projektin kautta autetaan vertaisohjaajia ja ikäihmisiä kohtaamaan toisensa. (Vertaisohjaaja- ja seniorikahvilatoiminta 2012.)

Andreev ja Salomaa (2005, 179) nostavat esiin luovien menetelmien käyttämisen vertaisryhmissä ikäihmisten parissa. Työmuodot voivat sisältää menneen elämän läpikäymistä sillä tavoin kuin se sopii kaikille. Työskentelyaiheita voivat olla kuvat, liikunta, tunteiden kieli, kerronta, värit, musiikki, runot ja tarinat. Aiheena voi olla esimerkiksi ”elämäni kuvia” ja päämääränä on ryhmään osallistuvien tutustuminen toisiinsa ja muisteleminen. Aihe voi myös olla ”muistoja liikkumalla”, jossa pyritään liikkumalla vaikuttamaan nivelten liikkuvuuteen ja harjoitetaan lihasvoimaa. Tunteilmaisua voidaan harjoittaa vaikkapa pyrkimällä ilmaisemaan tunteitaan muutoin kuin puhumalla. (Andreev & Salomaa, 179.)

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET

Jyväskylän keskusta-alueen läheisyydessä toimivat Kyllikinkadun ja Väinönkadun päiväkeskukset, jotka sijaitsevat palvelukeskusten yhteydessä. Toiminta päiväkeskuksissa on vilkasta, palvelutalojen asiakkaat sekä päiväkeskuksen palvelupäiväasiakkaat ovat säännöllisesti käyviä asiakkaita. Lisäksi Väinönkadun päiväkeskuksessa käy asiakkaita itseohjautuvassa kuntosaliharjoittelussa. Haasteena kummassakin päiväkeskuksessa on se, etteivät alueen ikäihmiset ole ottaneet päiväkeskuksia omakseen, vaan suurin osa asiakkaista on samassa yhteydessä sijaitsevista palvelutaloista tai päiväkeskuksen palvelupäiväasiakkaita.

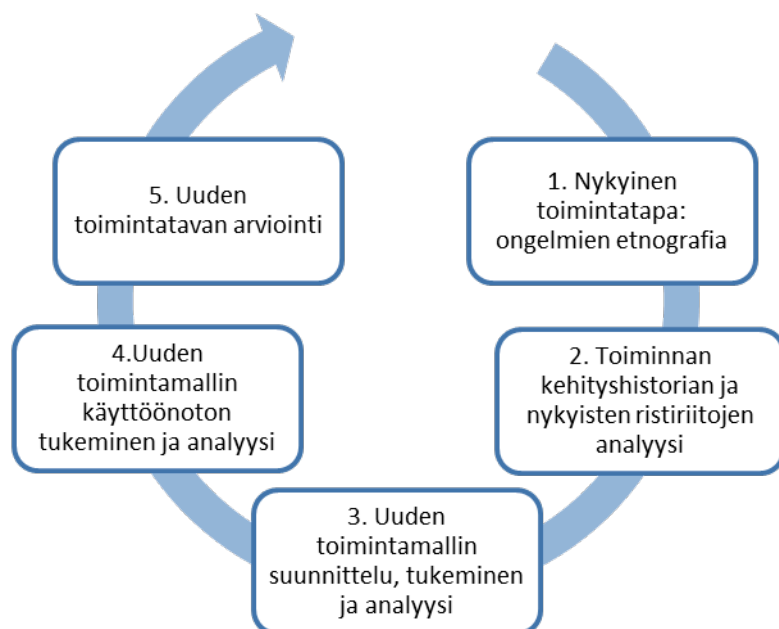
Opinnäytetyön tavoitteena on tarkastella erityisesti Jyväskylän keskusta-alueen päiväkeskustoimintaa ja kehittää uudenlaista päiväkeskusmallia, monipuolista kohtaamispaikkaa ikäihmisille. Jyväskylässä on vuonna 2011 ollut 4072 13–15-vuotiaasta nuorta. Vastaavasti 65–74-vuotiaita on ollut 11055 ja 75–84-vuotiaita 6227. Ennusteiden mukaan vuonna 2020 13–15-vuotiaiden määrä olisi 4360, 65–74-vuotiaita olisi 15 650 ja 75–84-vuotiaita 8320. (Jyväskylän kaupungin väestöarvio) Alueellisia nuorisotiloja on kahdeksan ja keskustassa toimii Jyväskylän Katulähetys ry:n Nuortentalo. Nuorisotilat ovat kaikille nuorille avoimia paikkoja tiettyihin kellonaikoihin ja tiloja on mahdollista vuokrata nuorisotilan ollessa kiinni. Vastaavanlainen malli olisi mielenkiintoinen ja tarpeellinen myös ikäihmisten kohdalla. Jyväskyläläiset ikääntyneet tarvitsevat tilan ja kohtaamispaikan, ikääntyneiden yhteisen olohuoneen.

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on luoda uudenlaista toimintamallia keskusta-alueen päiväkeskus- ja palveluohjaustoimintaan. Opinnäytetyössä selvitetään päiväkeskustoiminnan nykytilaa keskusta-alueella, sen vahvuuksia, haasteita ja kehittämistarpeita. Tämä selvitys tehdään haastatteleamalla Kyllikinkadun ja Väinönkadun päiväkeskusohjaajia.

Haluamme tuoda esiin myös alueen ikäihmisten omia toiveita toiminnan kehittämiseksi ja näin myös tavoittaa sekä innostaa sellaisia ihmisiä päiväkeskustoimintaan, jotka eivät vielä ole siitä tietoisia tai eivät ole toiminnassa mukana. Päiväkeskuksen

olisi tarkoitus toimia alueensa ikäihmisten kohtaamis- ja virkistäytymispaikkana, tarjota erilaista ennaltaehkäisevää toimintaa ja palveluohjausta. Tällaisella toiminnalla voidaan tukea ikäihmisten omia voimavaroja, itsenäistä selviytymistä arjessa, tukea ja mahdollistaa sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen sekä tarjota matalan kynnyksen periaatteella toimivaa palveluohjausta. Tällaista varhaisen puuttumisen mallia perustelee myös Sosiaali- ja terveysministeriön Ikäneuvo-työryhmä. Varhainen puuttuminen voi työmuotona olla juuri palveluohjausta ja -neuvontaa, neuvontaa terveyteen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen yleisellä ja yksilötasolla. Varhainen puuttuminen on perusteltua sekä inhimillisestä että taloudellisesta näkökulmasta. (Neuvonta- ja palveluverkosto ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäjänä 2009, 17.)

Opinnäytetyöhön on sovellettu Yrjö Engeströmin (1995, 90-91) kehittävän työntutkimuksen mallia, jonka etenemisvaiheet löytyvät alla olevasta kuviosta 2.



KUVIO 2. Kehittävän työntutkimuksen vaiheet. (Mukaellen Engeström 1995, 92)

Sovellamme mallia työmme eri vaiheissa seuraavanlaisesti:

1. *Nykyinen toimintatapa: Ongelmien etnografia*: Tarkastelemme työssä tämänhetkistä Jyväskylän keskusta-alueen päiväkeskustoimintaa ja samalla selvitämme sen nykyisiä ongelmakohtia ja haasteita päiväkeskusohjaajia haastatteleamalla sekä käyttämällä aineistoa, joka on kertynyt 70-vuotiaiden hyvinvointitilaisuuksien yhteydessä. Työhömmme sisältyy myös lyhyt historiakatsaus päiväkeskustoiminnasta Jyväskylässä.

2. *Toiminnan kehityshistorian ja nykyisten ristiriitojen analyysi*: Engeström (1995, 90) muotoilee *toiminnan kehityshistorian ja nykyisten ristiriitojen analyysi*-vaiheen edellyttävän, että työntekijöillä on tarvittavat välineet ja menetelmät kuvata työn arjen todellisuutta ja ristiriitoja ja että nämä saadaan tallennettua ja eriteltyä analyysiä varten. Tähän osioon liittyen analysoimme niitä ongelmia, joita keskusta-alueen päiväkeskustoiminnassa on. Analyysin pohjana toimivat edellä mainitut haastattelut sekä palautteet.

3. *Uuden toimintamallin suunnittelu, tukeminen ja analyysi*: Tämä vaihe sisältyy työmme loppupuolelle, jossa tarkastelemme erilaisia vaihtoehtoja järjestää tulevaisuudessa päiväkeskustoiminta Jyväskylän keskusta-alueella. Engeström (1995, 90-91) muistuttaa, ettei uuden toimintamallin suunnittelu ole pelkästään vikojen korjaamista vaan uusi, laadullinen kokonaisuus. Uutta toimintamallia varten hyödynnetään jo olemassa olevia toimintamalleja ja muita esimerkkejä liittyen kyseiseen toiminnan kehittämiseen. Merkityksellistä on myös analysoida työntekijöiden näkemyksiä ja kokemuksia nykyisistä ristiriidoista.

Kehittävän työntutkimuksen mallin kahteen viimeiseen vaiheeseen paneudumme työmme visio- ja pohdintaosioissa, sillä työmme tarkoituksena ei ole luoda konkreettisesti uutta päiväkeskusta keskusta-alueelle, vaan tehdä selvitystyötä siitä, mihin suuntaan toimintaa voisi lähteä kehittämään. Toivomme, että opinnäytetyö voi omalta osaltaan auttaa uudenlaisen päiväkeskustoiminnan luomisessa. Opinnäytetyöllä haluamme osoittaa päiväkeskusten merkityksen ennaltaehkäisevänä palveluna.

Kehittämistyön tavoitteista muodostimme lopulta kolme kysymystä, joihin lähdimme etsimään vastauksia:

1. Minkälaista päiväkeskustoiminta on nyt ja millä tavalla sitä tulisi kehittää?
2. Millaista päiväkeskustoimintaa ikäihmiset kaipaavat keskusta-alueelle?
3. Millä tavoin ikäihmisissä olevia voimavaroja voitaisiin hyödyntää päiväkeskustoinnassa?

4 IKÄÄNTYVIEN PÄIVÄKESKUSTOIMINTA JYVÄSKYLÄS- SÄ

Ikääntyneiden päiväkeskustoiminta on tällä hetkellä Jyväskylässä vilkasta ja monipuolista. Jyväskylässä toimii 17 kaupungin alueellista ja neljä yksityistä päiväkeskusta. Niitä on suhteellisesti suuri määrä ja ne tarjoavat erilaista tukea ikääntyneiden arkeen. Päiväkeskukset ovat kaikille ikääntyville avoimia lukuun ottamatta muutamaa, jotka ovat niin sanottuja erityispäiväkeskuksia. Päiväkeskuksissa toimii esimerkiksi ryhmiä muistisairaille, mielenterveys- ja päihdetaustaisille asiakkaille, omaishoitajille sekä omaishoidettaville. (Päiväkeskukset 2012)

Keskusta-alueella päiväkeskustoimintaa järjestetään Kyllikinkadun ja Väinönkadun päiväkeskuksissa. Päiväkeskusten toiminta on suunnattu alueen ikäihmisille. Toimintaa järjestetään arkisin klo 8-15 välillä. Päiväkeskusten toiminta sisältää monipuolisesti mm. liikuntaa, kädentaitoja, tanssia, musiikkia, pelejä ja tietovisailuja. Lisäksi kummassakin keskustan päiväkeskuksessa on mahdollista saada ATK-opetusta. Toimintaan kuuluu avoin toiminta, ateriapalvelut, palvelupäivät sekä palveluohjaus. Palveluohjausta järjestetään joka perjantai Sokos-tavaratalon alakerrassa sekä joka toinen keskiviikko Ikääntyvien yliopiston terveys- ja itsehoitoluentojen yhteydessä. (Päiväkeskukset 2012) Keskusta-alueen päiväkeskusten toimintaa on tarkasteltu tarkemmin päiväkeskusohjaajille tehdyn haastattelun aineiston analysoinnin yhteydessä.

Päiväkeskusten historiaa Jyväskylässä

Päiväkeskustoiminnan historiaa Jyväskylän alueella ei ole kerätty yksiin kansiin. Tietoa on etenkin nykyisillä toiminnassa pitkään mukana olleilla työntekijöillä, mutta historiikkia ei ole koskaan kerätty yksiin kansiin. Tämä kappale sisältää lyhyen katsauksen päiväkeskustoiminnan vaiheisiin Jyväskylässä 1960-luvun loppupuolelta lähtien 1980-luvun lopulle asti. Tarkoituksena on tehdä lyhyt historiakatsaus, historiikin kir-

joittaminen on laajuudessaan oma opinnäytetyön aihe. Historiatietoa opinnäytetyötä varten on koonnut kaksi pitkäaikaista päiväkeskusohjaajaa, Kristiina Skrikberg ja Sofia Raeske.



KUVIO 3. Päiväkeskuksen vaiheet 1960-luvulta 1980-luvulle

Kuviossa 3 on kuvattu päiväkeskustoiminnan historiaa 1960-luvulta 1980-luvun loppupuolelle. Opinnäytetyötä varten saadun lyhyen historiikin pohjalta muodostimme kuvion, joka kuvaa kunkin vuosikymmenen päivätoimintaa. Päiväkeskustoiminnan osalta 1960-luku on kerhotoiminnan aikakautta. Vuonna 1967 aloittaneet ns. iltapäiväkerhot, jotka toimivat eripuolilla Jyväskylää, ovat tämän hetkisen päiväkeskustoiminnan perusta. Ensimmäinen vanhusten päiväkerho perustettiin 1969 Lohikoskelle samoihin tiloihin, joissa nykyään toimii Lohikosken päiväkeskus. Toimintaa järjestettiin arkisin klo 9-13 välisenä aikana. Toimintaan oli budjetoitu määrärahat ja yksi vanhusten kerhonohjaaja huolehti koko toiminnasta. Kerhoon otettiin 25 kerholaista, ja syynä kerhoon tulemiselle oli lähinnä sosiaalisen elämän ja kontaktien tukeminen. Koko toiminta ateroineen ja kuljetuksineen oli osallistujille maksutonta. Kerholaisia saattoi tulla mistä tahansa kaupunginosasta ja Jyväskylän kaupunki sekä Jyväskylän

liikenne kustansivat matkaliput. Kerhotoiminta muodostui lähinnä käsitöiden, yhdesäölon ja muun virkistystoiminnan ympärille. Miehillä oli kerhotilojen yhteydessä verstaatilat, jossa toiminta oli itseohjautuvaa. Ohjaaja hankki tarvittavat materiaalit sopimusten mukaisista paikoista. Kerhossa tehdyistä käsitöistä osa myytiin suoraan kerhosta ja osa myytiin Työhuoltotoimiston myymälässä Halssilassa. Kerhon toimesta pidettiin myös myyjäisiä ja arpajaisia, joiden avulla kerho sai kerättyä varoja itselleen, sillä 1980-luvulla käsitöistä saadut tulot saivat jäädä lyhentämättömänä kerhon virkistystoimintaan. (Skrikberg & Raeske 2012.)

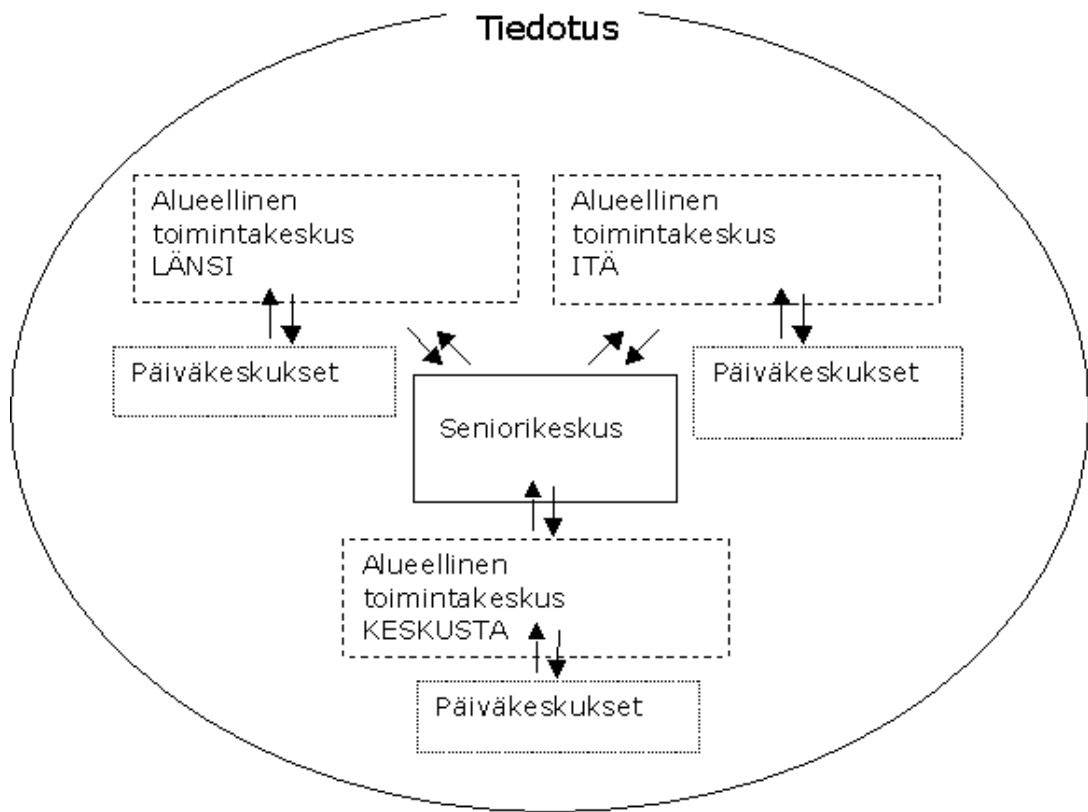
1970-luvulla kerhotoiminta laajeni ja 1970-luvun puolivälissä ateria päiväkerhossa muuttui maksulliseksi. Alkuun aterian hinta oli 1,50 markkaa. Kypärämäkeen perustettiin päiväkerho 1970 ja Kangasvuoreen 1971 (nykyinen Huhtasuo). (Skrikberg & Raeske 2012.)

Etenkin 1980-luvun loppupuolta värittää päivätoiminnan kehittämisen ja organisoinnin näkökulma. Kerhotoimintaa alettiin muuttaa avoimempaan ja virikkeellisempään suuntaan vuonna 1987. Tämän myötä kerholaisia sai alkaa ottaa rajattomasti ja käsitöiden tekeminen jäi vähemmälle, jossakin kerhossa jopa kokonaan pois. Tähän vaikuttivat sen ajan yleinen käsitöiden arvostamisen laskeminen ja muiden arvojen korostuminen. Ainakin joidenkin tahojen mielestä ei enää tarvittu ”pannulappukerhoja” tai verstaiteja miehille. Vuonna 1988 uudistuneen organisaation myötä toiminnasta tehtiin virallisempaa, kerholaisista tuli asiakkaita ja kerhojen ohjaajista tuli päiväkeskusohjaajia. Uusia toimitiloja alettiin rakentaa ja vuonna 1989 valmistui Kypärämäkeen ja Huhtasuolle uudet, päiväkeskustoimintaa varten rakennetut tilat. Päiväkeskusten toiminta muuttui kokonaan maksulliseksi ja toimintaa alettiin kehittää enemmän kotihoidon tukipalvelutoiminnaksi. (Skrikberg & Raeske 2012.)

Jyväskylän vanhuspoliittinen strategia 2002–2010

Jyväskylän vanhuspoliittisessa strategiassa (2002, 25–26) on esitelty porrastettu päiväkeskustoiminnanmalli. Strategiatyöskentelyn tavoitteena päiväkeskusten osalta on ollut mm. toiminnan tunnetuksi tekeminen. Strategiassa päiväkeskustoimintaa on

suunniteltu porrastettavaksi kolmeen osaan, jonka avulla pyritään madaltamaan kynnystä tulla palveluiden piiriin sekä lisätä erikoisosaamista yksiköittäin päiväkeskuksen resurssit huomioon ottaen.



KUVIO 4. Porrastettu päiväkeskustoiminta

Kuviossa 4. (Jyväskylän vanhuspoliittinen strategia 2002,27) on esitelty strategian mukainen suunnitelma päiväkeskustoiminnan porrastamiseen. Ajatuksena on ollut perustaa *kolme alueellista toimintakeskusta* keskusta-alueelle sekä itäiselle ja läntiselle alueelle. Normaalien päiväkeskustoimintojen lisäksi näissä toimintakeskuksissa olisi mahdollisuus saada terveystalveta ja palveluohjausta. Toimintaa on tarkoitus laajentaa ennaltaehkäisevään työhön. *Paikallisissa päiväkeskuksissa* on edelleen tarjolla erilaisia virkistys-, hoiva- ja huolenpitopalveluja, joilla tuetaan ikäihmisten kotona asumista sekä aktivoivaa ja kuntouttavaa toimintaa alueella asuville ikääntyneille. Eri toimipisteiden välillä vaihdetaan tietoja sekä tarvittaessa palveluita, joista huolehtii moniammatillinen työryhmä. Tiloja ei ole tarpeen hankkia lisää vaan jo olemassa olevissa tiloissa on mahdollisuus toiminnan toteuttamiseen. (Jyväskylän vanhuspoliittinen strategia 2002,26.)

Kuvion keskellä oleva *Seniorikeskus* on päiväkeskustoiminnan ydin. Se on paikka, johon ikäihmiset voivat omaehtoisesti kokoontua toimimaan ja tulla palveluiden piiriin mahdollisimman varhain eläköitymisen jälkeen. Strategiassa on jopa esitelty monitahoisesti järjestettävä eläkkeelle valmentautuminen, jonka tarkoituksena on aktiivisuuden ja sosiaalisuuden ylläpitäminen myös eläköitymisen jälkeen. Seniorikeskus luo puitteet toiminnalle. Ikäihmiset voivat tavata siellä toisiaan, harrastaa ja toimia. Saatavilla on myös ikäihmisiä koskettavaa tietoutta esimerkiksi terveyteen ja asumiseen liittyen. Toiminnan suunnittelussa otetaan käyttäjien tarpeet ja kiinnostusten kohteet huomioon. Seniorikeskusta on myös ehdotettu seniorimessujen järjestämispaikaksi (esim. joka toinen vuosi), jossa eri yhteistyötahot kohtaavat. Kuviossa 1. kaikkea toimintaa ympäröi tiedotus, jota pyritään kehittämään perustamalla Senioripalsta kaupungin tiedotuslehteen sekä internettiin. Ikääntyneet ihmiset ovat mukana tiedotuksen tekemisessä. (Jyväskylän vanhuspoliittinen strategia 2002,26-27.)

Vanhuspoliittisessa strategiassa (2002, 19) on esitelty myös suunnitelma vapaaehtoistoimintaan liittyen. Toimintaedellytykset turvataan, jotta uusia vapaaehtoistoimijoita saataisiin mukaan. Myös vapaaehtoisten koulutukseen ja virkistykseen sekä vapaaehtoistoiminnasta tiedottamiseen varataan resursseja. Erityistä huomiota kiinnitetään eri sukupolvet ylittävään toimintaan. Vapaaehtoistoimintaan liittyen pyritään alueellisesti kartoittamaan yksinäisten ikäihmisten määrä sekä palveluntarpeet sekä saamaan mahdollisesti lähimmäiset ja naapurit mukaan toimintaan.

Vapaaehtoistoiminta päiväkeskuksissa

Jyväskylässä päiväkeskuksissa tapahtuvaa vapaaehtoistoimintaa organisoii VapaRi, joka organisoii kaikkea vapaaehtoistoimintaa Jyväskylän kaupungin alueella. Ikääntyneiden parissa vapaaehtoisena voi toimia pitkäaikaishoidossa tai päiväkeskuksissa. Päiväkeskusvapaaehtoisena voi oman kiinnostuksen mukaan

esimerkiksi ulkoilla, pelailla ja seurustella asiakkaiden kanssa tai vetää pieniä virikeryhmiä. Vapaaehtoinen itse päättää kuinka aktiivisesti toimii, mutta suositus on enintään kerran viikossa ja enimmillään kolme tuntia kerrallaan. (Vapaaehtoiseksi? – opas, 8-9.) Esimerkiksi lokakuussa 2012 VapaRin internet- sivuilla kohdassa ”Avoimia tehtäviä” oli seuraavanlainen vanhustyöhön liittyvä vapaaehtoistyön mahdollisuus:

- *”Mies, lähde kaveriksi vanhukselle! Vapaaehtoisia haetaan vanhus- ja vammaispalveluihin aktivoimaan vapaaehtoisia. Erityisesti mukaan kaivataan miehiä. Vapaaehtoiset voivat viettää aikaa vanhusten kanssa rupatellen, vanhuksille voi lukea tai heille voi järjestää vaikka musiikkiesityksiä. Vapaaehtoiset voivat myös avustaa retkien ja ulkoilutapahtumien järjestämisessä.*
- *Kävisitkö omaishoitajan apuna ulkoiluttamassa pyörätuolissa istuvaa miehenkilöä kerran viikossa Kortepohjassa?”*

Vapaaehtoistyötä on kaikkien päiväkeskusten osalta aloitettu viemään eteenpäin vuoden 2012 aikana kouluttamalla päiväkeskusohjaajia sekä aloittamalla vapaaehtoisten rekrytointi syyskuussa 2012 (Jyväskylän vanhusneuvosto 2012).

5 VAPAAEHTOISTOIMINTAA MUUALLA

5.1 Kinaporin palvelukeskus

Opinnäytetyöhön liittyen pääsimme syyskuussa 2012 tutustumaan Helsinkiin Kinaporin palvelukeskuksen toimintaan Jyväskylän päiväkeskusohjaajien opintomatkan yhteydessä. Erityisesti kiinnitimme huomiota vapaaehtoistoiminnan järjestämiseen.

Kinaporin kulttuuri- ja taidepainotteinen vanhustenkeskus on toiminut vuodesta 1986 lähtien. Vanhustenkeskuksen toimintaan kuuluu palveluasumista, päiväkeskustoimintaa ja helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille suunnattua toimintaa palvelukeskuksessa. Yhteensä Helsingin alueella on seitsemän palvelukeskusta. Palvelukeskuksen tiloissa kokoontuu myös noin 50 eri helsinkiläistä eläkeläisjärjestöä, sillä kaupungin linjauksena on tarjota kokoontumistiloja eläkeläisjärjestöille.

Palvelukeskuksessa järjestetään monipuolisesti erilaista toimintaa, joiden tavoitteena on kohottaa kuntoa sekä parantaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Suurin osa toiminnasta on maksutonta, liikuntaviraston järjestämässä liikunnassa on omat maksunsa ja joissakin kädentaitoryhmissä peritään pieniä materiaalmaksuja. Toimintaan voi osallistua kuka tahansa, jolla on palvelukeskuskortti. Se on maksuton kortti, jonka saa mistä vain palvelukeskuksesta. Päivätoiminnan puolella toimii kaksi ryhmää, toinen on syrjäytymisvaarassa oleville, yksinäisille ja liikuntarajoitteisille ikäihmisille suunnattu ryhmä ja toinen ryhmä muistisairaille. Kummassakin ryhmässä on viisi ohjaajaa, kaikki lähihoitajia. Palvelupäivän hinta on 15,10 €, mikä sisältää ruoat, ohjelman ja kuljetuksen. (Rintala 2012.)

Erilaisten ryhmien vetämisessä vapaaehtoisilla on suuri rooli. Tällä hetkellä vapaaehtoisia käy Kinaporissa noin 130, suurin osa heistä on vapaaehtoisena juuri palvelu-

keskuksen toiminnassa. Mukana on sekä naisia että miehiä, iältään 60–90-vuotiaita. Useimmilla on kaksoisrooli; he ovat sekä asiakkaita että vapaaehtoisia palvelukeskuksessa. Kinaporissa toimintaa koordinoi vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Kaisa-Maria Rintala. Vapaaehtoisiksi kirjautuneille kaupunki tarjoaa vakuutuksen. Useissa palvelukeskuksissa on heille oma kokoontumistila. Lisäksi heille järjestetään erilaisia koulutuksia ja virkistystilaisuuksia. Palvelukeskuksen henkilökunta on tukemassa ja ohjaamassa vapaaehtoistoimintaa sekä huolehtii uusien vapaaehtoisten rekrytoinnista. Vapaaehtoiset eivät saa toiminnasta palkkaa, he toimivat henkilökunnan ohjauksessa tavallisen ihmisen tiedoilla ja taidoilla. Heitä koskevat samankaltaiset pelisäännöt kuin henkilökuntaakin. Henkilökunnan on oltava selvillä vapaaehtoisten roolista työpaikalla. Vapaaehtoisen antama työpanos ei ole korvaavaa toimintaa, vaan ennaltaehkäisevää ja täydentävää toimintaa. Tavoitteena ei ole pelkästään saada vapaaehtoisia avustamaan asiakkaita vaan saamaan vapaaehtoistyön kautta sisältöä elämään ja tukea elämänhallintaan. Ohjaajan rooli vapaaehtoistoiminnassa on myös otettava huomioon. Pitää olla joku, joka koordinoi ja vastaa vapaaehtoistoiminnasta ja jonka puoleen vapaaehtoiset voivat kysymyksiensä kanssa kääntyä. (Tulikallio & Malinen 2009,15–23.)

Vapaaehtoistyöhön Kinaporissa kuuluu viisi erilaista vaihetta:

1. *Hakeutuminen toimintaan:* Vapaaehtoinen hakeutuu toimintaan, hän ottaa itse yhteyttä infotilaisuuden, messujen tai ystävältä saaman tiedon kautta.
2. *Tapaaminen ja haastattelu:* Vapaaehtoistoiminnasta vastaava tapaa toimintaan mukaan haluavan ja selvittää tämän motiiveja vapaaehtoistyöhön sekä kertoo palvelukeskuksen eri vapaaehtoistyönmahdollisuuksista. Käydään myös läpi vapaaehtoisen oikeudet, velvollisuudet ja periaatteet, joihin hänen on sitouduttava. Tämän jälkeen voidaan myöntää vakuutuskortti.
3. *Perehdyttäminen:* Uusi henkilö pääsee tutustumaan toimintaan ja toiset vapaaehtoiset kouluttavat tulevaan tehtävään.

4. Vapaaehtoisen ohjaaminen, tukeminen ja kannustaminen: Vapaaehtoisella on mahdollisuus osallistua erilaisiin koulutuksiin ja virkistystoimintaan. Ohjaaja ja muu henkilökunta ovat tavattavissa.

5. Vapaaehtoistoiminnan lopettaminen: Yleisimmin vapaaehtoinen itse ilmoittaa luopuvansa toiminnasta, hän palauttaa vakuutuskortin ja mahdollisen muun palvelukeskukselta saamansa materiaalin. (Rintala 2012.)

5.2 Kuopion päiväkeskus

Opinnäytetyön yhtenä tiedonkeruumenetelmänä oli vierailu Kuopion Suokadun päiväkeskukseen ja sitä kautta päämääränä saada tietoa toisenlaisesta mallista toteuttaa päivätoimintaa. Vierailu sijoittui Kuopiossa Suokadulla sijaitsevaan palvelutaloon, jonka yhteydessä sijaisivat myös päivätoiminnot. Tapasimme Kuopiossa vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Jaana Myllerin, joka kertoi meille toiminnasta.

Kuopiossa päiväkeskuksia on kaiken kaikkiaan yhdeksän ja niistä kuusi sijaitsee kaupunkialueella, kolme päiväkeskusta on sijoitettu haja-asutusalueelle. Henkilökuntaan kuuluvilla on seuraavanlaisia nimikkeitä: palveluesimies, lähihoitaja, kodinhoitaja, sairaanhoitaja, fysioterapeutti, toimintaterapeutti ja toiminnanohjaaja. Päiväkeskus ja yhteisötoiminta voidaan jakaa kuuteen eri toiminnan muotoon. Kaiken kaikkiaan nämä toimintamuodot saavat liikkeelle viikoittain yli 5000 ikäihmistä. (Myller 2012.)

Päiväryhmätoiminta on yksi kuudesta toimintamuodosta. Päivätoiminnassa on kokopäivä- ja osapäiväryhmiä. Kokopäiväryhmä kestää kuusi tuntia ja siihen sisältyy kuntouttava ryhmätoiminta ja ikäihmisen perustarpeista huolehtiminen. Kokopäiväryhmiä vetävät lähi- ja kodinhoitajat sekä sairaanhoitaja. Kokopäiväryhmään on mahdollista tuoda omaishoidettava äkillisesti hoitoon, mutta siitä tulee ilmoittaa etukäteen. Osapäiväryhmä on kestoaltaan kolme tuntia ja siihen sisältyy aamupala ja päiväkahvi sekä toimintaa, joka on ryhmän tavoitteiden ja toiveiden mukaista. Osapäiväryhmiä on erilaisia ja ryhmä valitaan asiakkaiden tarpeiden mukaisesti. Eri osapäiväryhmät

ovat *muistia tukeva, arjen toimintoja tukeva, liikuntapainotteinen, käsityöpainotteinen ja taidepainotteinen ryhmä*. Osapäiväryhmiä vetävät lähihoitajat, ja mukana ovat välillä myös toimintaterapeutti, fysioterapeutti ja toiminnanohjaajat. Kokopäiväryhmissä on huonompikuntoisia ja esimerkiksi omaishoidettavia ikäihmisiä. Kokopäiväryhmällä saadaan tarjottua esimerkiksi omaishoitajalle vapaapäivä. Osapäiväryhmässä käyvät ikäihmiset ovat yleisesti parempikuntoisia. (Myller 2012.)

Päiväkeskus tekee verkostoyhteistyötä monien toimijoiden kanssa, joita ovat kaupungin yksiköt, eläkeläisjärjestöt ja potilasjärjestöt, muut järjestöt, seurakunnat sekä yksityiset kuntalaiset. Kumppaneiden suhteen on ”jatkuva haku päällä”. Päiväkeskustiimi hoitaa muun muassa tilajärjestelyitä, tiedottamista ja yhteyshenkilöinä toimimisen. Kaupungin kansalaistoiminnan aktivointi järjestää erityisliikuntaa, kuntoutusryhmiä ja yksilökuntoutusta. Viikoittain näitä ryhmiä toimii 31 kappaletta. Eläkeläis- ja potilasjärjestöt järjestävät liikunta- ja muita harrasteryhmiä, joista liikuntaryhmiä toimii viikossa noin 136 kappaletta ja muita ryhmiä noin 70. Muista järjestöistä esimerkiksi SPR pitää terveystietoa kahdessa päiväkeskuksessa kahden viikon välein. Terveystieteessä annetaan terveystietoa. Eri seurakunnat järjestävät hartauksia noin viisi kertaa kuukaudessa ja järjestävät diakoniatyötä vaihtelevasti. Yksittäiset kuntalaiset voivat järjestää myyjäisiä ja käydä esiintymässä.

Kolmas toimintamuoto on vertaisohjattu toiminta, jota vetävät vertaisohjaajat eli vapaaehtoiset. Toiminnan koordinoinnista, vertaisohjaajien rekrytoinnista, koulutuksesta, työnohjauksesta ja palkitsemisesta vastaa päiväkeskustiimi. Vertaisohjattu ryhmätoiminta jakautuu liikuntaryhmiin, kädentaito ja taideryhmiin. Toiminnan tavoitteena on ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäminen, yhteisöllisyyden vahvistaminen ja omaehtoiseen toimintaan kannustaminen (Ikääntyneiden avoin vertaisohjattu päiväkeskustoiminta). Vapaaehtoisten peruskoulutus järjestetään noin kerran vuodessa. Koulutus on kolmivaiheinen; ensimmäisessä vaiheessa käydään läpi vapaaehtoistoiminnan periaatteet, toisessa vaiheessa perehdytään substanssiosaamiseen kiinnostusten mukaisesti ja kolmannessa vaiheessa järjestetään ensiapukoulutus, jaetaan vapaaehtoispaikat ja yhteystiedot. Periaatteena on, että substanssiosaamisen kouluttamisesta vastaavat vapaaehtoiset itse. Jokaisessa vapaaehtoisten vetämässä

ryhmässä on kaksi ohjaajaa, joista toinen on varsinainen ohjaaja ja toinen varaohjaaja. Tällä periaatteella ryhmien toiminta turvataan esimerkiksi sairastumistapauksissa, eikä yhdelle ihmiselle laiteta koko vastuuta yhden ryhmän toteuttamisesta. Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori toimii kaikkien vapaaehtoisten yhteyshenkilönä erilaisissa ongelmatapauksissa. Hänellä on myös ikään kuin työnohjaajan rooli. Vertaisohjaajatoiminnassa mukana on sekä miehiä että naisia, miesten osuus koko vertaisohjaajamäärästä (190) on noin kolmannes. (Myller 2012.)

Päiväkeskusten avoimet tapahtumat ovat myös yksi toimintamuoto, ja siihen voidaan liittää sekä kulttuuritoiminta että opiskelijayhteistyö. Kulttuuritoimintaa järjestävät päiväkeskustiimi ja kulttuuri vanhustyön tukena - työryhmä. Päiväkeskustiimin organisoimaan toimintaan kuuluu erilaista kuoro- ja musiikkitoimintaa, tanssia, esiintyjiä, ikäihmisten taidenäyttelyjä sekä kulttuurihoitaja ja senioriteatteri. Kulttuuri vanhustyön tukena - työryhmä tarjoaa ammattitaiteilijoiden ohjaamaa työpajatoimintaa, taide-esityksiä, kouluttaa henkilökuntaa ja oppilaitoksia sekä järjestää taiteilijoiden näyttelyitä. Opiskelijayhteistyönä pyörivät opiskelijoiden vetämät toiminnalliset ryhmät, kuten tuolijumppa, musiikki ja kädentaidot sekä heidän toteuttamansa tempaukset esimerkiksi moniaistinen hyvinvointi. Ryhmätoimintaa järjestetään päiväkeskusten lisäksi asumisyksiköissä. Toimintaa ohjaavat päiväkeskustiimi, vapaaehtois-toimijat ja hoitohenkilökunta sekä opiskelijat. Yhtenä toimintamuotona toimintaterapeutti ja fysioterapeutti tekevät kotikäyntejä.

Tärkeä huomio Kuopion päivätoiminnassa on, että kaupungilla on pitkät perinteet tilojen tarjoamisessa esimerkiksi eläkeläisjärjestöille. Kuopiossa kaikki järjestöt, jotka tuottavat palveluita yli 65-vuotiaille, saavat käyttöönsä tilat maksutta. Tällä periaatteella eri eläkeläisjärjestöt ja muut yhdistykset voivat varata tiloja käyttöönsä Suokadulta. Suokadulla on kokoustiloja, kuntosali, liikuntasali, uima-allas, ryhmätiloja, askartelutyöpaja, puuverstas ja kutomo. Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori huolehtii tilojen varauksista. (Myller 2012.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyössä käytettiin laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata todellista elämää sen moninaisuudessa. Tutkimuksessa päämääränä on tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Yhdeksi laadullisen tutkimuksen peruskulmakiviksi on mainittu havaintojen teoriapitoisuus. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tuloksiin vaikuttaa yksilön(tutkijan) käsitys ilmiöstä, tutkittavalle ilmiölle annettavat merkitykset sekä tutkimuksessa käytetyt välineet. Tutkimustulokset ovat kytköksissä käytettyihin havaintomenetelmiin ja käyttäjään. Tieto on tällä tavoin subjektiivista, sillä tutkija valitsee tutkimusasetelman ymmärryksensä mukaan. Tämän vuoksi kattava teoriapohja on laadullisen tutkimuksen perusta. (Tuomi & Saara 2009, 20.)

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 164) luettelevat kvalitatiivisen tutkimuksen tyyppillisiä piirteitä. Tällaisia ovat esimerkiksi seuraavat neljä:

1. Tutkimukselle on luonteenomaista kokonaisvaltainen tiedonhankinta ja aineisto on koottu luonnollisissa tilanteissa.
2. Tutkimusaineiston keruumenetelmien kautta tutkittavien näkökulma ja ääni saadaan tutkimuksessa kuuluviin. Tällöin metodina voi olla muun muassa teemahaastattelu.
3. Kohdejoukko on valittu tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti.
4. Tutkimuksen tapaukset ovat ainutlaatuisia, ja aineistoa käsitellään ja tulkitaan sen mukaan. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2009, 164.)

6.1 Aineiston keruumenetelmät

Päiväkeskusohjaajien haastattelut

Tutkimushaastattelut voidaan jakaa kolmeen ryhmään, strukturoitu haastattelu eli lomakehaastattelu, teemahaastattelu ja avoin haastattelu. Teemahaastattelulla tarkoitetaan lomake- ja avoimen haastattelun välimuotoa. Teemahaastattelulle ominaista on haastattelun aihepiirien suunnittelu ennen itse haastattelua. Aihepiirit on suunniteltu, mutta tarkempia kysymysmuotoja ja järjestystä ei ole. Menetelmänä teemahaastattelu sopii hyvin kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtiin. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2009,208.) Teemahaastattelu on yksi yleisimmin käytetty haastattelumuoto (Vilkka 2009,101).

Hirsjärven ym.(2009, 205-206) mukaan haastattelun valintaan voi olla monia syitä, muun muassa ihmisen subjektiivinen näkeminen tutkimustilanteessa, tuloksen (puheen) sijoittaminen laajempaan kontekstiin (haastattelussa on mahdollista olla läsnä samassa tilassa vastaajan kanssa ja nähdä hänen ilmeensä ja eleensä, haastateltava voi kertoa myös asioista, jotka eivät sisälly ennakoituun sisältöön). Haastatteluihin on mukaan halutut henkilöt yleisesti ottaen lähtevät tutkimukseen mukaan ja heihin on mahdollista ottaa yhteyttä jälkikäteenkin, mikäli ilmenee tarvetta.

Hirsjärvi ym. (2009,205) viittaa haastatteluun osuvasti sanomalla ” *haastattelu on kuin kolikko, jolla on kaksi puolta*”. Haastatteluun tutkimusaineiston keruumenetelmänä liittyy niin etuja kuin haittojakin. Haastattelun suunnitteluun ja toteuttamiseen tulee varata aikaa. Hirsjärven ym. (2009,206) mukaan Foddy (1995,118) huomauttaa, että yhtenä haasteena voidaan nähdä haastattelun aikana, että haastateltava pyrkii antamaan vastauksia, jotka ovat sosiaalisesti suotavia. Haastatteluaineistoa tarkasteltaessa tulisi huomioida sen konteksti- ja tilannesidonnaisuus eli haastateltava saattaisi vastata toisenlaisessa kontekstissa ja tilanteessa toisella tavalla, joten tulosten yleistämisessä tulee olla realistiset rajat. (Mts. 206) Haastattelun yhtenä etuna on se, että haastattelun kautta ihminen, haastateltava, luo merkityksiä ja on aktiivinen osapuoli (Hirsjärvi& Hurme 2000, 35).

Kehittämistyössä päädyttiin teemahaastatteluun selvittäessä työntekijöiden kokemuksia päiväkeskusten nykytoiminnasta sekä kehittämisen tarpeista. Tätä varten haastateltiin kahta keskusta-alueen päiväkeskuksen päiväkeskusohjaajaa. Haastattelut toteutettiin työntekijöiden omissa työympäristöissä. Haastattelutilanteessa hyödynnettiin nauhuria, jolloin haastattelijoiden ei tarvinnut kiinnittää huomiota muistiinpanojen kirjoittamiseen, vaan huomio keskittyi haastattelutilanteeseen. Tarkoituksena oli saada haastattelutilanteesta luonteva ja mahdollistaa sellainen ilmapiiri, jotta haastateltavien olisi helppo kertoa näkemyksistään ja kokemuksistaan päiväkeskustyössä. Ennen haastatteluja haastateltaville lähetettiin sähköpostitse haastattelun runko, jotta he saivat valmistautua haastatteluun ja siihen liittyviin teemoihin (Liite 2). Keskeisiä teemoja haastatteluissa olivat *päiväkeskuksen historia ja sen vaiheet, asiakaskunta ja toiminta, sijainnin ja tilojen arviointi, onnistumiset ja haasteet, työkehittäminen ja saatu palaute, toiminnan merkitys asiakkaille, toiminnan tulevaisuus ja kehittämisideat sekä vapaaehtois- ja vertaisohjaajatoiminnan rooli ja mahdollisuudet*.

Ikäihmisten lomakehaastattelut

Kyselylomake kuuluu perinteisiin tapoihin kerätä tutkimusaineistoa ja sen muoto voi vaihdella postikyselystä haastattelu – muotoiseen kyselyyn, riippuen kyselyn tarkoituksesta ja kohderyhmästä (Valli 2010, 103). Taustakysymykset ovat tyypillisesti alussa ja niiden avulla voidaan muun muassa selvittää vastaajan ikä, sukupuoli ja koulutustausta. Toisaalta taustakysymyksillä pyritään johdattelemaan vastaaja aiheeseen, toisin sanoen taustakysymykset toimivat lämmittelykysymyksinä. Taustakysymyksiä voidaan pitää myös selittävinä muuttujina eli tutkittavaa ominaisuutta voidaan peilata niihin nähden, esimerkiksi sukupuolen suhdetta sosiaalisuuteen voidaan peilata eli miten miehet ja naiset eroavat tässä suhteessa. (Valli 2010, 104.)

Kyselyssä taustakysymysten jälkeen edetään helppoihin kysymyksiin eli käsitellään neutraaleja aiheita. Helppojen kysymysten jälkeen tulevat arkoihin aiheisiin paneutuvat kysymykset ja niiden jälkeen seuraa vielä jäähdyttelyvaiheen kysymyksiä. Lopussa

jäähdyttelyvaiheena voi olla muutama kysymys, joihin on helppo vastata. (Valli 2010, 105.)

Luotaessa kyselyä tulee huomioida erityisesti sen pituus, sillä liian pitkä kysely saa vastaajan luovuttamaan vastaamisen jo ennen kunnollista tutustumista aiheeseen. Lomakkeen pituuteen vaikuttaa kohderyhmä ja tulisi huomioida muun muassa vastaajien lukutaito, kyselyyn vastaamisinnostukseen vaikuttaa aihealue ja sen merkitys vastaajalle. Lomakkeen ollessa liian pitkä vastaajan keskittyminen vaadittavalla tavalla voi heikentyä ja siten tutkimuksen luotettavuus voi kärsiä. Käytetyn kielen tulee myös olla miellyttävää ja kömpelöitä sanavalintoja tulisi välttää. (Valli 2010, 105-106.)

Kyselyn suorittaminen haastattelun muodossa mahdollistaa tietoisesti painottamisen joidenkin sanojen merkityksen kohdalla. Painotettavat kohdat on syytä määritellä etukäteen. Tilanteessa paikalla ovat tutkija ja haastateltava, joten tutkija voi tarkentaa tai selventää kysymystä ja päämäärää. Tällainen tapa tehdä kysely vie paljon aikaa, sillä haastattelijan on oltava jokaisessa haastattelussa läsnä. Yleensä haastattelijoita tarvitaankin useita, jolloin taas haasteena voi olla se, että haastattelijat painottavat haastattelussa eri asioita, mikä taas voi vaikuttaa tuloksiin. (Valli 2010, 111.)

Opinnäytetyössä ikäihmisten haastattelut toteutettiin puolistrukturoidun haastattelulomakkeen avulla. Haastattelut toteutettiin päiväkeskusten palveluohjauspisteellä Sokos-tavaratalossa perjantaisin klo 10-12 välisenä aikana elo- ja syyskuussa sekä päiväkeskusten katutapahtumassa Jyväskylän kävelykadulla 17.8 klo 10-13 välisenä aikana.

Kohderyhmänä olivat ikääntyneet ihmiset, jonka vuoksi haastattelun oli oltava selkeä ja siihen tuli olla helppo vastata. Toteutimme haastattelut puolistrukturoidun haastattelulomakkeen avulla ja toimimme itse haastattelijoina. Puolistrukturoitu haastattelu on strukturoidun haastattelun ja teemahaastattelun välimuoto. Puolistrukturoitu haastattelu sopii tutkimusmenetelmäksi, kun halutaan tietoa tietyistä asioista eikä haastateltaville tarvitse antaa paljon vapauksia haastattelutilanteessa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.) Haastateltaville esitettiin samat kysymykset, samas-

sa järjestyksessä. Osa lomakkeen kysymyksistä oli monivalintakysymyksiä ja osa oli avoimia kysymyksiä. (Liite 1.)

Ikäihmisten haastattelut tapahtuivat fyysisesti sellaisissa tilanteissa, ettei vastaajilla ollut mahdollisuutta vastata haastatteluun pöydän ääressä tms. Pidimme haastattelutilanteissa itse lomakkeet, kysyimme kysymykset ja kirjasimme vastaukset yhdessä haastateltavan kanssa. Ajatellen kohderyhmän mahdollisia toiminnan rajoitteita kuten näkö, kuulo tai hienomotoriset vaikeudet (esimerkiksi vaikeus ilmaista itseään kirjoittamalla) oli parempi, että kysely toteutettiin haastattelemalla. Väärinymmärrysten riskiä voitiin minimoida sillä, että haastattelutilanteessa on mahdollista selvittää mahdollisia epäselviä kysymyksiä tai käsitteitä. Tällainen ei olisi ollut mahdollista, jos kysely olisi toteutettu niin, että vastaajat olisivat itse täyttäneet lomakkeen. Koska haastattelut toteutettiin niin, että meistä molemmat toimivat haastattelijoina, kävimme etukäteen läpi yhdessä haastattelulomaketta ja sen käyttöä. Näin pyrimme pienentämään mahdollisuutta painottaa eri asioita haastattelutilanteissa.

Valitsimme haastateltavat satunnaisesti ikäihmisten joukosta. Haasteena oli saada tarpeeksi innostuneita haastateltavia, mutta haastattelu on mielestämme parempi vaihtoehto kyselyn sijaan. Kyselylomakkeen voi helposti heittää vaikka lähimpään roskakoriin tai kyselyn voi täyttää vain osittain. Haastattelemalla loimme kontaktin haastateltavan kanssa, kohtasimme ihmisen ja täytimme lomakkeen yhdessä. Toisaalta haastatellessa pitää muistaa se, että haastattelijan läsnäolo voi vaikuttaa haastateltavan antamiin vastauksiin, mikä tulee ottaa huomioon tuloksia analysoitaessa.

Tavoitteena oli saada yhteensä 15 haastattelua Sokoksen palveluohjauspisteeltä sekä elokuun katutapahtumasta. Tästä määrästä vastauksia saamme jo jotain viitettä, millaisia asioita ja toiveita ikäihmisillä on. Tarkoituksena ei ollut tavoittaa kaikkia ikäihmisiä ja selvittää heidän toiveitaan, sillä opinnäytetyömme ei ole niin laaja tutkimus.

Valmiin aineiston käyttäminen kehittämistyössä

Haastatteluaineiston lisäksi opinnäytetyössä on käytetty palautteita, jotka on kerätty kevään 2012 aikana jyvaskyläläisiltä tänä vuonna 70 vuotta täyttäviltä ikäihmisiltä. Helmikuussa 2012 jokaista jyvaskyläläistä 70-vuotiasta (v. -42 syntyneitä) lähestyttiin kutsukirjeellä. Kirjeitä lähetettiin 812 kpl ja kutsu koski kevään 2012 aikana järjestettäviä hyvinvointia edistäviä tilaisuuksia, joiden järjestämisestä vastasi päiväkeskusten palvelupäällikkö Eila Ahvenainen.

Hyvinvointia edistäviin tilaisuuksiin oli vapaa pääsy ja niitä järjestettiin maaliskuun alkupuolella yhteensä 14, kaupungin eri päiväkeskuksissa. Tilaisuuksissa kerrottiin kaupungin ikäihmisille suuntaamista kotihoidon palveluista sekä ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvistä asioista. Kirjeiden mukana oli lähetetty myös kysymyslomake, oli mahdollista kirjoittaa kysymyksiä, odotuksia ja palautetta Jyvaskylän kaupungille, etenkin vanhuspalveluiden osalta. Palautteet on suoraan ja sellaisenaan kerätty Eila Ahvenaisen kirjeitse saamista palautteista koskien lähinnä ikääntyneiden palveluita ja hyvinvointia Jyvaskylässä. Päädyimme käyttämään aineistoa osana opinnäytetyömme tutkimusaineistoa, sillä palautteissa on mielestämme paljon sellaista, mitä on tarpeen pohtia kehiteltäessä uudenlaista päiväkeskusta Jyvaskylän keskustan alueelle.

Palautteiden käyttöön osana tutkimusaineistoa saatiin lupa Eila Ahvenaiselta. Palautteiden kirjoittajilta emme luonnollisestikaan voineet kysyä lupaa palautteiden käyttämiseen osana tutkimusaineistoa, sillä palautteet ovat tulleet nimettöminä eikä yksittäisiä henkilöitä voinut tunnistaa palautteiden perusteella. Kutsun yhteydessä on kerrottu, että palautteen avulla on tarkoitus kehittää Jyvaskylän vanhuspalveluita ja mielestämme palautteet tulivatkin juuri oikeaan käyttötarkoitukseen.

Valmiin aineiston hyödyntäminen yhtenä osana opinnäytetyötä on hyvä vaihtoehto. Tärkeää on kuitenkin huomata, että valmiit aineistot harvoin soveltuvat sellaisenaan käytettäväksi omaan tutkimukseen. Silti jos valmista aineistoa on olemassa, se kannattaa hyödyntää ja siitä voidaan saada vastaus osaan tutkimuskysymyksistä. Tämän lisäksi osaan tutkimuskysymyksistä tarvitsee kerätä itse aineistoa. (Hirsjärvi, Hurme ja Sajavaara 2009,186.)

6.2 Aineistojen analysointi

Päiväkeskusohjaajien haastattelut

Sisällönanalyysi on yksi laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä (Tuomi & Sarajärvi 2009,91). Tuomi ja Sarajärvi (2009,91-92) ovat muokanneet Timo Laineen luoman laadullisen tutkimuksen analyysimallin, jonka mukaan analyysivaiheita on neljä. Analyysin *ensimmäisessä vaiheessa* tulee tehdä päätös mikä aineistossa kiinnostaa ja mitä aineistosta halutaan. *Toiseen vaiheeseen* kuuluu kolme kohtaa; aineisto käydään läpi ja merkitään kaikki tutkimuksen kannalta kiinnostavat asiat. Tämän jälkeen kaikki jäljelle jäävä aineisto jätetään pois tutkimuksesta. Kolmannessa kohdassa tutkimuksen kannalta tärkeät asiat kerätään yhteen ja erilleen muusta aineistosta. Analysoinnin *kolmannessa vaiheessa* aineisto luokitellaan, teemoitellaan tai esimerkiksi tyypitellään. *Neljäs analyysin vaihe* on yhteenvedon kirjoittaminen.

Haastatteluista kertyneet ääninauhat litteroitiin. Ensimmäinen haastattelu kesti 70 minuuttia ja toinen kesti 78 minuuttia. Aineiston litteroinnista tekstiä kertyi yhteensä 39 sivua (Word-tekstinkäsittelyohjelman standardiasetuksilla ja rivivälillä 1). Tekstiaineisto käytiin läpi ja eri teemoihin kuuluvat asiat merkittiin korostuskynällä eri värein. Tässä vaiheessa liian henkilökohtaiset asiat sekä muut tutkimuksen kannalta epäoleelliset seikat jätettiin pois. Aineiston tarkka rajaaminen ja ylimääräisen pois jättäminen on tärkeää: kaikkea ei yhdessä tutkimuksessa ole aiheellista tarkastella (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92).

Aineisto teemoitellaan haastattelun sisältämien teemojen mukaan. Aineistosta etsitään tiettyä teemaa kuvaavia ilmauksia ja näkemyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Tuomi ja Sarajärven mukaan (2009, 103) Grönfors (1982,161) korostaa, ettei sisällönanalyysi pelkästään esitä tutkimuksen tuloksia, vaan sen avulla aineisto järjestellään analysoitavaan muotoon. Haastattelut analysoimme teemoittain, jotka nousevat haastattelujen aihealueista. Teemoittelimme molemmat haastattelut erikseen ja

merkitsimme haastattelut satunnaisessa järjestyksessä H1 ja H2. Emme halua, että tuloksista käy ilmi kumpi päiväkeskus ja kumpi haastateltava on kyseessä.

Ikäihmisten lomakehaastattelut

Ikäihmisten kyselylomakkeita kertyi yhteensä 20 kolmesta eri haastattelukerrasta. Yksi haastateltava jättihaastattelun kesken 2. kysymyksen jälkeen, joten loppuun asti täytettyjä lomakkeita oli 19 kappaletta. Haastateltujen keski-ikä oli noin 81 vuotta. Nuorin haastateltavista oli 70-vuotias, iäkkäin oli 94-vuotias. Haastateltavista 15 oli naisia ja viisi oli miehiä, miesvastaajista yksi keskeytti. Haastattelut kestivät arvion mukaan viidestä minuutista puoleen tuntiin. Lähes puolen tunnin haastattelu aika selittyi sillä, että osa ikäihmisistä kertoi haastattelun lomassa omasta elämästä, lasten lapsista ja muista haastattelun ulkopuolisista asioista.

Elokuun katutapahtumassa testasimme lomaketta, jonka jälkeen teimme siihen muutaman muutoksen. Poistimme yhden kysymyksen, joka ei mielestämme toiminut ja jota haastateltavat eivät ymmärtäneet. Poistettu kysymys oli: ”Mikä olisi mielestänne hyvä nimi ikäihmisten yhteiselle tapaamispaikalle?” Kyselylomakkeen loppuun lisättiin kysymys ”Onko vielä jotakin, mitä haluaisit sanoa?”. Kahden kysymyksen paikkaa vaihdettiin, niin että ensin kysyttiin ”Millainen ikäihmisten kohtaamispaikka keskustta-alueella mielestänne tarvittaisiin?” ja tämän jälkeen ”Mikä olisi mielestänne sopiva päiväkeskuksen aukioloaika ja sijainti?”. Aiemmassa haastattelussa kysymykset olivat päinvastaisessa järjestyksessä. Ensimmäisten haastattelujen jälkeen aukioloaikaa käsittelevään kysymykseen (kysymys 4) lisättiin myös sijainti-kysymys. (Liite 1)

Koska aineisto on suhteellisen pieni, analysointi tehtiin manuaalisesti. Strukturoitujen kysymysten vastaukset käsiteltiin määrällistä analyysiä käyttäen ja tulosten pohjalta tehtiin kuvioita havainnollistamiseksi. Avointen kysymysten vastaukset kirjoitettiin puhtaaksi kysymyksittäin, jonka jälkeen vastauksista pyrittiin löytämään eri teemoja.

Valmiin aineiston analysointi

Kevään 2012 aikana kaikki vuonna 1942 syntyneet jyvaskyläläiset kutsuttiin Hyvinvointia edistäviin tilaisuuksiin, joissa kerrottiin kaupungin vanhuspalveluista ja keskusteltiin terveellisen ruokavalion merkityksestä. Kutsujen yhteydessä lähetettiin myös palautelomake ja yhteensä lomakkeita kertyi 41. Palautelomake sisälsi kaksi osiota; ”Odotuksia vanhuspalveluilta Jyväskylässä” ja ”Palautetta Jyväskylän kaupungille”. Palautteista karsittiin pois opinnäytetyötä ajatellen tarpeeton materiaali. Tarpeellinen aineisto kirjoitettiin sanasta sanaan sellaisenaan auki. Tämän jälkeen aineistosta luokiteltiin eri teemoja, joita muodostui yhteensä kolme; ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalvelut, liikunta- ja kulttuuritoiminta sekä kerhotoiminta ja koontumispaikat.

7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Opinnäytetyön eri aineistoista saatuja tuloksia ei ole tarkasteltu yksittäisinä, aineistoista lähtien. Tulokset on koottu yhteen tutkimuskysymysten mukaisesti.

7.1 Keskusta-alueen päiväkeskustoiminnan nykytila

Päiväkeskusten asiakaskunta ja toiminta

Tällä hetkellä kummankin keskusta-alueen päiväkeskuksen asiakaskunta koostuu suurimmaksi osaksi palvelupäiväasiakkaista sekä palvelutalon asukkaista. Asiakkaiden ikähaitari on molemmissa päiväkeskuksissa 30 vuotta, toisessa 64-94 vuotta ja toisessa 67-97 vuotta. Ihmiset tulevat asiakkaaksi kotihoidon tai OIVA- keskuksen kautta tai niin että omaiset tai ikäihminen itse kyselee palvelupäivämahdollisuutta suoraan päiväkeskuksesta. Toisessa päiväkeskuksessa on myös jonkin verran sellaisia asiakkaita, jotka eivät vielä ole kotihoidon tai muiden palveluiden piirissä, ja tämän seurauksena palvelupäiväasiakkaat ovat nykyään parempikuntoisia. Asiakkaita on kuitenkin erikuntoisia *”pyörätuoliasiakkaasta juoksevaan”* (H1).

Vuoden 2012 alusta lähtien kaikille päiväkeskuksen palvelupäiväasiakkaille on tehty hoito- ja palvelusuunnitelma. Tämä on yksi tärkeä väline, jolla saadaan päiväkeskustoiminnasta tavoitteellista ja jonka avulla tuetaan asiakkaan voimavaroja. Palvelupäiväryhmät ovat avoimia ja sekaryhmiä. Toinen haastateltavista mainitsi, ettei toiminnassa ole terapiaryhmiä eikä avoin ryhmätila edes mahdollista sellaista toimintaa. Tarkoitus on, että päiväkeskuksesta lähdetään hyvillä mielin.

Yhteistyötä muiden päiväkeskusten kanssa tehdään jonkin verran kummassakin päiväkeskuksessa. Toinen haastateltavista totesi, että jostain syystä keskustan päiväkeskusten yhteistyö ei tällä hetkellä ole niin vilkasta kuin voisi olla ja sitä olisi hyvä lisätä. Yhteistyön kautta voi omaan toimintaan saada uusia ideoita.

Palveluohjaus

Palveluohjaus on yksi keskeisistä toimintamuodoista, joka kulkee päiväkeskuksen arjessa mukana. Kummassakin päiväkeskuksessa palveluohjausta toteutetaan muun työn ohessa juuri matalan kynnyksen periaatteella. Ihmisille se on erittäin tärkeää varsinkin, jos ei ole ihmisiä kenen puoleen kääntyä kysymään neuvoa. Moni on saatanut kuulla, että kaveri on saanut apua ja sitä kautta itsekin tietää tulla kysymään palveluohjausta päiväkeskuksen työntekijöiltä. Haastatteluissa kävi ilmi, että välillä myös ihan tuntemattomat saattavat tulla kysymään neuvoa.

Toinen haastateltava tuo esiin onnistumisina palveluohjauksen ja hyvät kohtaamiset. Useat kääntyvätkin helposti päiväkeskuksen työntekijöiden puoleen niin pienissä kuin suurissakin arjen pulmissa. On hyvä, että ikäihmisillä on joku henkilö tai taho, jonka puoleen kääntyä, sillä vuoden alussa toimintansa aloittanut OIVA -keskus on vielä kovin tuntematon. Työntekijät näkevät asiakkaitaan suunnilleen kerran viikossa ja näin läheisen tuntemisen kautta heidän on helppo huomata esimerkiksi kunnon huononeminen. Tällaisessa tilanteessa työntekijät ovat tärkeässä asemassa huolehtimassa ikäihmiselle esimerkiksi lisää apua kotiin. Onnistumisina koettiin tunne, että on tarjonnut jotain sellaista, että asiakas tulee uudelleen ja tyytyväinen omainen vahvistaa, että toiminta on ollut onnistunutta.

Päiväkeskusten sijainti ja tilat

Haastateltavat kokivat päiväkeskuksen sijainnin hyväksi ja keskeiseksi. Keskustaan on lyhyt matka, samoin torille. Lähellä sijaitsee myös paljon vanhempaa rakennuskantaa ja ikäihmisiä asuu paljon päiväkeskusten läheisyydessä.

Päiväkeskuksen sijainti palvelutalon yhteydessä oli kummankin haastateltavan mielestä sellainen tekijä, joka vieraannuttaa ihmisiä tulemasta päiväkeskukseen. Toinen haastateltavista sanoo huomanneensa, että palvelutalolla on tietty leima ja palvelutalon asukkaita on osa palvelupäivän asiakkaista saattanut vierastaa etenkin ensimmä-

mäisillä kerroilla. Toisaalta hän korostaa myös sitä, että löytyy lämmintä suhtautumista asukkaisiin:

...päinvastoin oon huomannu semmosta niinku lämmintä suhtautumista, että vähän kysellään missäs se rouva on, että sillä lailla on kyllä avaramielisyyttä. (H1)

Toisaalta päiväkeskuksen sijainnilla palvelutalon yhteydessä on myös myönteinen puoli. Päiväkeskuksen toiminta tukee ja auttaa palvelutalon työtä. Palvelutalon sijainti samassa yhteydessä voi pelottaa ja vieraannuttaa ihmisiä tulemasta päiväkeskukseen, mutta myös toisaalta päiväkeskuksessa käyminen voi vaikuttaa positiivisesti ihmisten ennakkoluuloihin. Se, että näkee itseä huonokuntoisempia ihmisiä, voi myös auttaa huomaamaan sen, miten paljon vielä itse kykenee tekemään.

”...monenkin on vaikea tulla sitten, tänne toisten ihmisten kotiin ja tänne huonojen ihmisten kotiin mutta sitten on asiakkaita.. kun he on ite aika huonokuntoisia kun tulee palvelupäivään niin tavallaan kynnys sitten siirtyä palveluasumiseen on matalampi, he näkee mitä on elämä palvelutalossa, niin se ei oookkaan enää semmonen kammat ja peikko ja semmonen negatiivinen asia vaan voi kokea että sitten ku he pääsee palvelutaloon, että siinä on niinku monta puolta...” (H2)

Se, että päiväkeskukset sijaitsevat palvelutalojen yhteydessä, lisää erikuntoisten ihmisten kohtaamisia sekä suvaitsevaisuutta. Kun ikääntyneet menevät päiväkeskukseen, joka sijaitsee palvelutalon yhteydessä he mitä todennäköisimmin kohtaavat myös palvelutalon asukkaita. Usein palveluasumisen piirissä olevat ikäihmiset ovat jo toimintakyvyltään heikompia kuin vielä kotona asuvat ikäihmiset. On hyvä, että toimintakyvyltään erilaisten ikäihmisten on mahdollista kohdata toisiaan. Palvelutalon asukkaille palvelupäivässä käyvät ihmiset tuovat vaihtelua arkeen ja kosketusta palvelutalon ulkopuoliseen maailmaan. Vieraat ovat odotettuja. Vielä kotona pärjääville ikäihmisille toimintakyvyltään heikomman ihmisen kohtaaminen voi auttaa näkemään omat voimavarat uudessa valossa. Tiedotusvälineissä on muutamien viime vuosien aikana piirretty kuvaa ikäihmisten huonosta hoidosta ja kohtelusta laitoksissa ympäri Suomen. Tällainen uutisointi ei ainakaan ole madaltanut kynnystä palvelu-

asumista kohtaan. Useilla keskustan päiväkeskuksissa käyneillä ikäihmisillä asennoituminen palveluasumiseen on muuttunut. Tämän myötä heidän ennakkoluulonsa ovat ehkä hälventyneet ja mikäli elämän tilanne vaatii palveluasumista, kynnys palveluasumiseen on madaltunut.

Molempien haastateltavien arvioissa tiloista oli paljon samankaltaisuuksia. Päiväkeskusten tiloihin oltiin pääosin tyytyväisiä, tilat koettiin kodikkaiksi ja pääosin hyviksi. Kumpikin haastateltava mainitsi häiritseväksi tekijäksi keittiön läheisyyden sekä sen, että ihmisiä saattaa kulkea salin ohitse kesken ohjelmien. Toinen haastateltavista mainitsikin, että tilassa on hankala pitää rentoutusta. Häly saattaa häiritä muutenkin, sillä osalla ihmisistä on kuulo-ongelmia. Toisessa haastattelussa nousi esiin hyvänä puolena myös tilojen muunneltavuus toiminnan mukaan sekä hyvä piha, jota päiväkeskus käyttää kesäaikaan. Tilojen pitäisi olla sellaiset, että siellä olisi helpompi kulkea eri apuvälineiden kanssa. Haasteeksi tilojen puolesta koettiin niiden sopimattomuus muistisairaille asiakkaille.

Onnistumiset ja haasteet päiväkeskuksissa

Kumpikin haastateltava mainitsi haasteeksi tiukan talouden tilanteen, mutta toisaalta molemmat haastateltavat näkivät taloudellisten resurssien niukkuuden mahdollisuutena kekseliäisyyteen ja luovuuteen. Toinen haastatelluista nosti esiin ajanpuutteen, minkä johdosta toimintaa ei ole mahdollista suunnitella niin paljon kuin hän kokisi olevan tarpeen. Haasteiksi hän mainitsee ajan- ja rahanpuutteen lisäksi työntekijäresurssit, sillä hän mainitsee tekemistä olevan enemmän kuin tekijöitä. Päiväkeskustoimintaan kuuluvat oleellisesti myös kuljetukset, sillä useat palvelupäiväasiakkaat kulkevat kyydeillä. Haastattelussa kävi ilmi, että toimintaan vaikuttaa kuljetusfirmojen resurssit. Asiakkaiden erilaisuus koettiin myös haasteena, sillä kaikille tulisi olla mielenkiintoista toimintaa ja kaikki tulisi ottaa huomioon. Tämänkin haasteen voi kääntää myönteiseksi, sillä asiakkaiden erilaisuus saa aikaan sen, että työntekijän tulee laittaa itsensä likoon.

Ohjaajan työnkuvaan liittyen toinen haastateltavista mainitsi, että on jopa menty huonompaan suuntaan. Päiväkeskusohjaajan työhön kuuluvat hoito- ja palvelusuunnitelmien tekeminen, kirjaamiset ja muihin tietokoneen ääressä tehtäviin töihin kuuluva aika on asiakkailta ja suunnittelutyöstä pois. Päiväkeskusten toimintaan kuuluu saunotus ja ateriointi sekä niiden ohella viriketoiminta. Rajallisen ajan vuoksi ohjaajat kokevat, että henkisen puolen virkistymiseen jää helposti liian vähän aikaa sen merkityksellisyyteen nähden.

”No ehkä mun työnkuva on sillein muuttunu et nuo saunotukset on tullu mulle, et sen mä taas sit koen et sillain niinkö tavallaan niinkö vähän takapakkiin menoksi ettei tässä niinkö, ei pysty sitte tähän henkiseen puoleen niin keskittymään.” (H1)

Toinen haastatelluista kertoi, että työtä ja uusia toimintamuotoja on kehitelty asiakaskunnan muuttuessa. Hänen mukaansa myös yhteistyötä ulkopuolisten kanssa on lisätty. Hän mainitsi myös koko päiväkeskuskenttää koskien sen, että uusia ohjaajia rekrytoitaessa on palkattu sosionomeja, joilla on koulutustaustan myötä ehkä laajempaa ajattelumallia ja jotka tuovat uusia ajatuksia kaikkeen päiväkeskustyöhön:

”Nyt mitä uusia päiväkeskusohjaajia valitaan, niin he on sosionomeja, niin ehkä siinä on semmonen ajatusmaailma, tietynlainen koulutus tuo tietynlaista ehkä vähän laajempaa ajattelua kun mitä on ollu, että meillä on aina tehty näin, ehkä semmosta ja kun tulee uusia nuoria työntekijöitä, niin totta kai he tuo aina semmosia uusia ajatuksia.” (H2)

Kummassakin haastattelussa nousi vahvasti esiin se, miten päiväkeskustyön profiilia on nostettu. Päiväkeskuksia markkinoidaan enemmän ja työlle on osoitettu arvostusta. Esimerkiksi opiskelijoiden ohjauspalkkiot on annettu päiväkeskusten käyttöön, jolla on mahdollistettu esimerkiksi opintomatka. Päiväkeskuksiin tarjotaan myös korkealaatuista kulttuuriohjelmaa Taideapteekin kautta. Päiväkeskuksilla on nykyisin yksi yhteinen esimies, mikä on yhtenäistänyt eri yksiköitä. Aikaisemmin päiväkeskukset olivat palvelutalon esimiehen alaisuudessa ja ohjaajat kävivät palvelutalon kokouksissa sekä välillä päiväkeskuksille suunnatuissa kokouksissa.

Palautetta ja kehittämisideoita kerätään asiakkailta sekä mahdollisuuksien mukaan myös omaisilta. Kumpikin haastateltava korosti sitä, että kriittistä palautetta ja kehitysehdotuksia ei asiakkailta tule lähes ollenkaan. Asiakkaat eivät kritisoi, eivätkä osaa vaatia ja pyytää. Toinen haastatelluista nosti esiin myös sen seikan, että ikäihmiset saattavat arkailla negatiivisen palautteen antamista sen takia, että päiväkeskusohjaaja lukee palautteet ja mahdollisesti loukkaantuu siitä. Kumpikin haastatelluista kuitenkin kokee tärkeäksi palautteen pyytämisen ja saamisen, jotta toiminnasta saadaan kaikkien kannalta hyvää ja mielekästä. Haastatteluista nousi esiin myös se tosiasia, ettei asiakkailta juurikaan tule suoranaisesti toiveita, miten toimintaa tulisi kehittää ja he ovat hyvin kiitollisia saamaansa palveluun:

”Tää on jotenki ehkä sitä sukupolvee joka niinkö aika..ei kauheesti sillai kritisoi tai oo tottunu pyytämään itellensä mitään, että. Et he on aika kiitollisia siitä mitä saa.”(H1)

Toiminnan merkitys asiakkaille ja päiväkeskusten ennaltaehkäisevä vaikutus

Kummassakin haastattelussa korostuu sosiaalisten kontaktien ja vertaistuen merkitys sekä syrjäytymisen tai yksinäisyyden ehkäisy. Sosiaalisten merkitysten ohella asiakkaille tärkeää oli liikunta eli omasta kunnosta huolehtiminen. Liikunnan ja sosiaalisten suhteiden merkitys tuli hyvin esiin kesäsulkujen aikana. Asiakkaat eivät olleet niinkään huolissaan siitä, että eivät pääse saunaan tai pesulle, vaan siitä ettei ole seuraa ja liikuntaa tarpeeksi. Hygienian hoidon lisäksi toinen perustarve, johon päiväkeskus tällä hetkellä vastaa, on ravitsemus. Monelle ateriointi päiväkeskuksessa saattaa olla päivän ainoa lämmin ja toisten kanssa syötävä ateria.

Esiin nousi myös innostumisen luominen ihmisen elämänkaaren loppuun asti eli tarve murtaa käsitystä, että joitakin asioita ei voida tehdä enää jonkin tietyn iän jälkeen. Henkisillä virkistymisillä ihminen voi hetkittäisesti unohtaa omat fyysiset rajoitteensa ja kohota niiden yläpuolelle. Haastateltava mainitsee, että toiminnan ennaltaehkäisevää vaikutusta on haasteellista mitata.

7.2 Keskusta-alueen päiväkeskustoiminnan kehittämistarpeet

Palvelutalon yhteydessä toimivaan päiväkeskukseen voi olla suurempi kynnys kuin omana yksikkönään toimivaan päiväkeskukseen. Useille ikäihmisille voi olla hankala mennä paikkaan, jossa saattaa nähdä huonokuntoisia ikäihmisiä. Ikääntyminen yleensä tuo mukanaan toimintakyvyn rajoitteita, ja jos itse vielä elää aktiivista vanhuuden aikaa, voi olla hankala kohdata ihmisiä, joiden toimintakyky on jo joiltakin tai monin osin rajoittunut.

Keskusta-alueen päiväkeskusten puoleensavetävyyttä tulisi jollain tapaa parantaa ja asiakkaita tulisi saada lisää palvelutalon ulkopuolelta. Jyväskylässä on paljon muitakin aktiviteetteja ikäihmisille eivätkä kaikki kenties vielä tunne tarvetta tulla mukaan päiväkeskustoimintaan.

”...mikä on tässä keskustan alueella niin täällä onhan hirveen paljon ikäihmisille muuta toimintaa - - sinne menee ne itse asiassa hyväkuntoiset, omatoimiset, aktiiviset ikäihmiset menee sinne ja sit kun alkaa silleen olemaan huonommassa kunnossa että ei jaksakaan enää olla siinä porukassa mukana niin sitten enempiinkin siirtyy tähän meidän puolelle. Mutta tietysti se on hyvä jos ei oo hirveesti tarvetta päiväkeskukselle niin sehän vaan kuvaa että ihmiset pärjää kotona tai sit niitä jotka tarvii niin ei oo vaan vielä löydetty.” (H2)

Kummassakin haastattelussa korostui se, ettei keskusta-alueelle välttämättä tarvita suurta seniorikeskusta. Sen vaarana on tietynlaisen kodikkuuden ja läheisyyden häviäminen toiminnasta. Päiväkeskus voisi kuitenkin sijaita itsenäisenä toimipisteenä. Tulevaisuutta ajatellen tulee miettiä myös, ketä varten päiväkeskukset ovat. Halutaanko päiväkeskukseen ”hyvä”- vai ”huonokuntoisia”, miten saadaan aikaiseksi sellainen päiväkeskus, johon haluavat tulla kaikki toimintakyvystä ja muun asiakaskunnan kunnosta riippumatta. Toimintaa tulisi viedä enemmän siihen suuntaan, että päiväkeskukset olisivat henkisen virkistymisen paikkoja. Tällä hetkellä palvelupäi-

väasiakkaiden saunottaminen kuuluu vielä toimintaan, ainakin sellaisten ihmisten kohdalla, joiden on muutoin hankala päästä peseytymään. Saunottaminen vie kuitenkin paljon aikaa. Toimintakyvyltään huonokuntoisimmat tarvitsisivat ehkä lisää tukea ja esimerkiksi kaksi palvelupäivää viikossa. Toimintaan tulisi saada mukaan niitä, jotka pärjäävät kotona, mutta tarvitsevat sosiaalista tukea.

Päiväkeskusten välistä yhteistyötä tulisi kehittää enemmän erityisesti lähipäiväkeskuksen kanssa. Päiväkeskusten toimintaan haluttaisiin myös lisätä ylisukupolvista toimintaa. Päiväkeskuksiin voisi tulla ulkopuolisia asiantuntijoita. Haastattelusta kävi ilmi myös avoimuuden tärkeys toiminnan tulevaisuudessa. Keskeinen näkökulma toiminnan tulevaisuudessa olisivat myös ne toiminnot, joita asiakkaat tai kävijät itse voisivat järjestää. Se voisi olla joko asiakkaan itse ohjaama toiminta, jossa asiakas saisi toteuttaa itseään, tai laajemmassa mittakaavassa asiakkaat voisivat olla järjestämässä toimintaa itsenäisesti hyödyntäen päiväkeskuksen tiloja.

Päiväkeskustoiminnan ja palveluohjauksen tunnettavuus

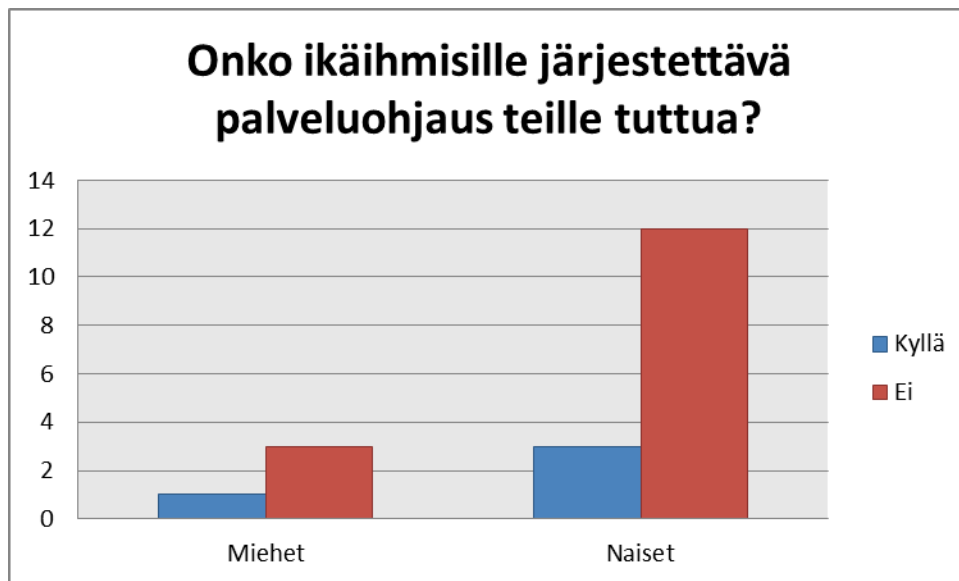
Päiväkeskustoiminnan tunnettavuutta tarvitsisi lisätä. Ikäihmisille tehdyn haastattelun perusteella yhdeksälle vastaajalle päiväkeskustoiminta oli jollain tavalla entuudestaan tuttua. Vastaajista viisi oli käynyt jossakin päiväkeskuksessa. Kaksi heistä oli käynyt siellä harrastamassa liikuntaa, yksi oli käynyt tapaamassa ystävää ja yhden haastattelun puoliso oli ollut siellä asiakkaana. Neljä haastatteluun vastannutta ei ollut käynyt päiväkeskuksessa, mutta he olivat jotain kautta kuulleet toiminnasta mm. *”Kyllöstä kerrottu”, ”En ole vielä käynyt, mutta lehdestä olen lukenut. On tullut mainoksia.”*



KUVIO 5. Päiväkeskustoiminnan tunnettavuus ikäihmisten haastattelujen mukaan (n=20)

Kuitenkin yli puolelle haastatelluista päiväkeskustoiminta ei vielä ollut tuttua. Miehistä, ainoastaan yksi tiesi päiväkeskustoiminnasta. Naisista selkeästi suurempi osa oli tietoisia päiväkeskustoiminnasta. Myös asiakkaista suurin osa on naisia.

Ikäihmisille tehdyssä kyselyssä kartoitettiin myös palveluohjauksen tunnettavuutta. Päiväkeskusten lisäksi palveluohjausta tarjotaan OIVA- keskuksessa. Vastaukset jakoutuivat sekä naisten että miesten vastauksissa selkeästi siten, että suurin osa vastasi, ettei palveluohjaus ole heille tuttua tai saattoi olla osittain.



KUVIO 6. Ikäihmisten tietoisuus palveluohjauksesta ikäihmisten haastattelujen perusteella (n=19)

Vastaajista ainoastaan viidelle palveluohjaus oli entuudestaan tuttua. Kysymys oli strukturoitu, mutta kirjoitimme joitakin huomioita ylös, joita ikäihmisiltä tuli. Yhdestä vastauksesta ilmeni myös, että on mahdollisesti saanut palveluohjausta, mutta ei ole käsittänyt sitä palveluohjaukseksi. *”Onhan sitä voitu antaa, mutta en ole siitä ollut tietoinen.”* (Mies 83v) Palveluohjaus oli käsitteenä lähes kaikille haastatelluille tuntematon. Haastattelutilanteessa selvensimme käsitettä esimerkiksi ”annetaan tietoa kaupungin eri vanhuspalveluista” ja tämän jälkeen vastaaja pystyi vastaamaan kysymyksen. Toinen huomio, jonka teimme oli, että osa vastaajista koki tiedonhaun palveluista olevan jokaisen omalla vastuulla.

Vapaaehtoistoiminta

Kummatkin haastatelluista päiväkeskusohjaajista toivoivat päiväkeskuksiin lisää vapaaehtoisia ja vapaaehtoistoimintaa. Vapaaehtoisia toivottaisiin etenkin pitämään ohjelmaa. Vapaaehtoistoiminnan ja vertaisohjaajatoiminnan raja päiväkeskustoiminnassa on häilyvä. Toinen haastateltavista totesi, että heidän päiväkeskuksessaan käsitteet vapaaehtoinen ja vertaisohjaaja tarkoittavat samaa asiaa. Toinen haastatelluista korosti myös roolituksen ja vapaaehtoisen motiivin merkitystä. Täytyy olla sel-

villä, mitkä vapaaehtoisen motiivit ovat vapaaehtoistyöhön ja missä menee raja, ettei vapaaehtoinen itse tule hoidettavaksi. Myös ikäihmisten Hyvinvointi-tilaisuuksien yhteydessä antamissa palautteissa nousi esille vapaaehtoistyön merkitys. Toivottiin, että vapaaehtoistyöstä tehtäisiin haluttua sekä arvostettua ja organisoitaisiin vanhuspalveluihin vapaaehtoisia.

Toinen haastatelluista päiväkeskusohjaajista kertoi, että on rohkaissut päiväkeskuksen asiakkaita pitämään jotain omalle ryhmälle. Hänen mukaansa työssä pitää osata olla valppaana huomaamaan asiakkaiden kykyjä, tietoa sekä kokemuksia ja rohkaista jakamaan niitä muiden kanssa. Tällä tavoin ohjaaja voi tehdä itsensä hetkellisesti tarpeettomaksi ja antaa asiakkaille mahdollisuuden onnistumisen kokemuksille.

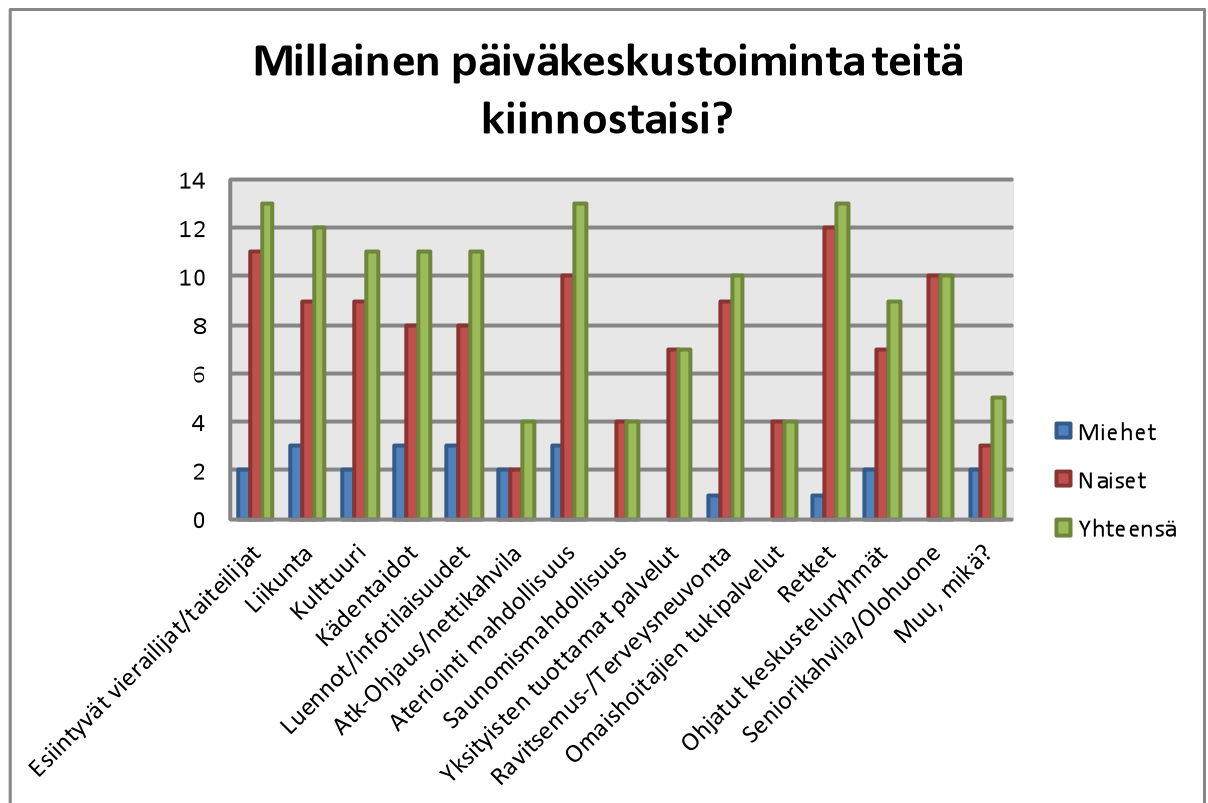
7.3 Ikäihmisten toiveita ja odotuksia päiväkeskustoimintaan liittyen

Toiminnan sisältö

Kyselyssä kartoitettiin ikäihmisten kiinnostusta erilaisiin päiväkeskuksen toimintoihin. Kysymyksessä 3 vastaaja sai valita viidestätoista eri vaihtoehdosta itseään kiinnostavat toiminnot. Keskimäärin vaihtoehtoja valittiin seitsemän. Osa valintavaihtoehtoista on jo tällä hetkellä päiväkeskuksen toimintaa, osa valintavaihtoehtoista on puolestaan mahdollisia toimintamuotoja. Kysymyksessä oli myös kohta ”Muu, mikä?”, jotta haastatelluilla oli mahdollisuus tuoda omia ideoita sekä sellaista toimintaa, mitä listassa ei ollut. Osa toimintamuotojen termeistä oli vastaajien mielestä hankalia, esimerkiksi ”omaishoitajien tukipalvelut”, ”ohjatut keskusteluryhmät” ja ”seniorikahvila/ olohuone”. Tämän vuoksi kyselyyn valittiin haastattelukyselymalli, jotta haastattelutilanteessa oli mahdollisuus selventää haastatelluille mahdollisia vaikeita termejä. Etenkin kysymyksen 3 kohdalla haasteena oli, että useat haastatelluista kommentoivat jokaista vaihtoehtoa. Esimerkiksi kysyttäessä mielenkiintoa kädentaitoja kohtaan haastateltava saattoi mainita ”Voi, kyllä minä oon tehny paljonkin käsitöitä, mutta ei näillä käsillä enää mitään voi tehdä..”. Toisaalta tällä tavoin haastatteluista saatiin

osittain kattavampia vastauksia, sillä osa kommenteista kirjoitettiin haastattelutilanteessa ylös.

Kuviossa 4 on esitetty kiinnostusten jakautuminen vaihtoehtojain sekä eroteltu myös miesten ja naisten vastaukset. Kaikkien vastaajien osalta kiinnostavimmiksi toiminnoiksi vastattiin ateriointimahdollisuus, retket ja esiintyvät vierailijat ja taiteilijat. Nämä toimintamuodot nousivat myös naisvastaajien vastauksissa kärkeen. Miesten osalta kiinnostavimpia toiminnanmuotoja ateriointimahdollisuuden lisäksi liikunta, kädentaidot sekä luennot tai infotilaisuudet.



KUVIO 4. Ikäihmisten kiinnostusten jakautuminen toiminnoittain (n= 20, mainintojen määrä 137, ka 7)

Muutama vastaajista valitsi kohdan "Muu, mikä?" ja näistä vastauksista voidaan havaita, että toiveita toiminnan suhteen oli monenlaisia. Tähän kohtaan vastasi kaksi miestä ja kolme naista. Toivomuksina oli "biljardia" (Mies 70v.), "television ja radion

tiedeohjelmien seuraamiskerho” (Mies 83v.), *”teatteritoiminta*” (Nainen 83v.), *”soutu Jyväsjärvelle*” (Nainen 72v.). Samaiseen kohtaan eräs vastaajista vastasi *”viriketoiminta*”, mikä herättää kysymyksen; mitä ovat muut kysymyksen vastausvaihtoehdot hänen mielestään? Kuitenkin suurin osa vaihtoehdoista, joita oli mahdollista valita lukeutuvat viriketoiminnan alle. Vastaaja on saattanut haluta korostaa viriketoiminnan merkitystä tai sitten hän ei ole ollut tietoinen, että valmiista vaihtoehdoista suurin osa on juuri sitä.

Kun vastaajien mielenkiinnon kohteita vertaa tämän hetken toimintaan keskustan päiväkeskuksissa, niin voidaan todeta, että monet toiminnot sisältyvät jo päiväkeskusten toimintoihin. Ateriointimahdollisuus on kummassakin keskustan päiväkeskuksessa. Mahdollisuutta pitäisi enemmän mainostaa, sillä ainakaan haastatelluista kukaan ei tiennyt tällaisesta mahdollisuudesta. Aterioiminen olisi myös varsin neutraali ja helppo tapa alkaa käydä päiväkeskuksen tiloissa. Pikku hiljaa voisi esimerkiksi jäädä syömisen jälkeen kuuntelemaan päiväkeskuksen ohjelmaa. Liikunta, kulttuuri ja kädentaidot niin ikään ovat tällä hetkellä osa päiväkeskusten toimintaa. Myös retkiä päiväkeskuksista tehdään jonkin verran.

Sellaisia suosittuja toimintoja, mitä tällä hetkellä keskustan päiväkeskuksissa ei vielä ole, mutta mistä ikäihmiset olivat kiinnostuneita, olivat luennot tai infotilaisuudet, ravitsemus- ja terveysneuvonta sekä seniorikahvila tai senioriolohuonetoiminta. Tässä selkeästi näkyy, että haastatellut ihmiset olivat kiinnostuneita oppimaan, kuulemaan uutta ja käsittelemään terveyteen liittyviä asioita. Seniorikahvila tai olohuonetoiminta sai kiinnostusta ainoastaan naisten keskuudessa, heistä kaksi kolmasosaa oli kiinnostuneita. Tällaiselle vapaamman kokoontumisen paikalle on tarvetta. Sen sijaan atk-ohjaus ja nettikahvilatoiminta eivät saaneet vastaajien joukossa suurta suosiota, vaikka tällä hetkellä molemmissa päiväkeskuksissa niihin on mahdollisuus. Ehkä useilla ikäihmisillä on tietynlainen arkuus tietotekniikka kohtaan. Osa totesi haastattelutilanteessa, ettei enää ole kiinnostunut opettelemaan tietokoneen käyttämistä.

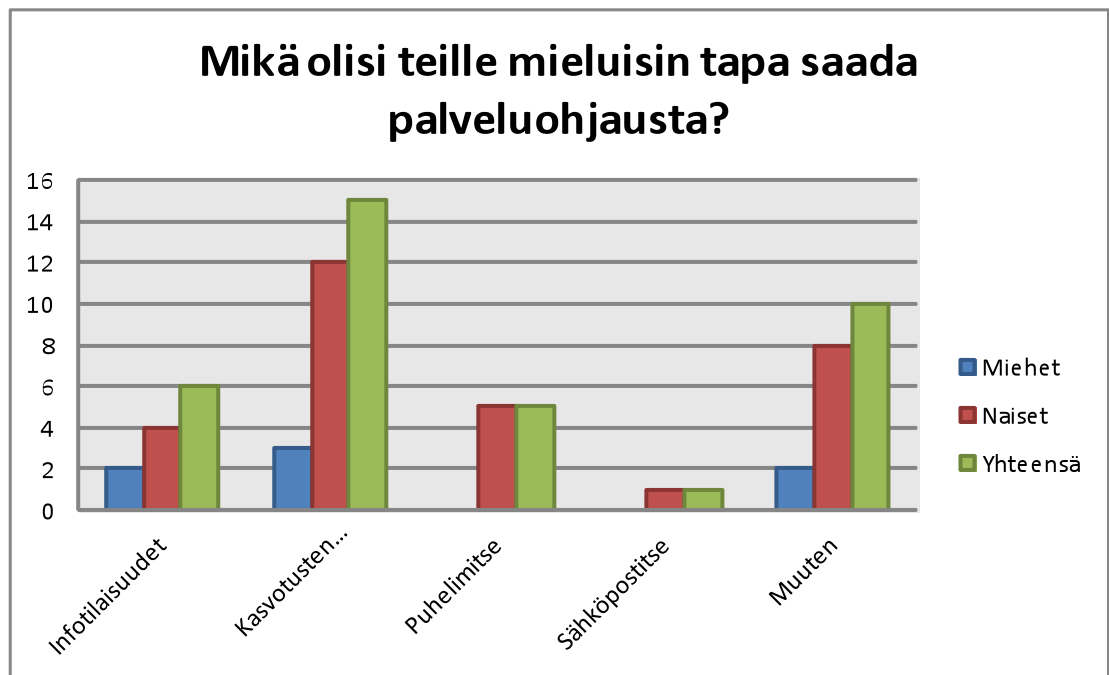
Omaishoitajien tukipalvelu ei sekään saanut suurta kiinnostusta. Haastatelluista muutama naisvastaaja koki omaishoitajien tukemisen tärkeäksi. Haastattelussa ei selvitetty, oliko joku vastaajista omaishoitajana, mutta haastattelutilanteessa muu-

tama haastateltava kertoi olleensa omaishoitajina ja osa kertoi, ettei asia ole tällä hetkellä ajankohtainen.

Toimintamuodoista neljä oli sellaisia, jotka pelkästään naiset kokivat kiinnostaviksi. Saunomismahdollisuus, yksityisten tuottamat palvelut (kampaaja ja jalkahoitaja), omaishoitajien tukipalvelut sekä seniorikahvilatoiminta eivät herättäneet miesvastaajien kiinnostusta. Suurin osa naisvastaajista totesi, ettei tarvitse kampaaja- tai jalkahoitajapalveluja ja usealla olikin vakiopaikka, missä käydä. Saunominen on yksi päiväkeskusten tämän hetkisistä perustoiminnoista, mutta vastaajista silti ainoastaan neljä oli kiinnostunut saunomismahdollisuudesta. Suuri osa vastaajista totesi, että saunominen on mahdollista kotona.

Palveluohjaus

Kuviossa 8 käsitellään ikäihmisille mieluisinta tapaa saada palveluohjausta. Miesten vastauksista voidaan päätellä, että he haluavat palveluohjausta infotilaisuuksissa, kasvatusten palveluohjaajan kanssa tai jollakin muulla tavalla. Vastauksista erottui selkeästi se tosiasia, että sekä naiset että miehet kokivat parhaimmaksi tavaksi saada ohjausta suoraan palveluohjaajalta.



KUVIO 7. Toiveet palveluohjauksen saamisesta. (n=19, mainintojen määrä 37, ka 2)

Toiseksi eniten valittu vaihtoehto oli ”Muuten”, joissa useissa mainittiin palveluohjauksen saaminen postitse. Tästä voidaan päätellä, että kyselyymme vastanneet kokivat perinteisen postin kautta kulkevan tiedon luontevaksi. Ainoastaan yksi vastasi, että palveluohjausta olisi hyvä saada tekstiviestitse. Kenties tulevaisuudessa seuraava sukupolvi saattaisi haluta palveluohjausta enemmän myös tekstiviestitse tai muita sähköisiä viestintäkanavia käyttäen.

Kuuden vastaajan mielestä infotilaisuudet olisivat mieluisin tapa saada palveluohjausta. Määrä on aika vähäinen verrattuna siihen, että kyselyyn vastasi kaikkiaan 20 ihmistä.

Kokoontumispaikka, sijainti ja aika

Päiväkeskustoimintaan liittyen kyselyssä kysyttiin ”Millainen ikäihmisten kohtaamispaikka keskusta-alueelle mielestänne tarvittaisiin?” ja ”Mikä olisi mielestänne sopiva

päiväkeskuksen aukioloaika ja sijainti?”. Näihin kysymyksiin saatiin monenlaisia vastauksia ja niistä nousi esiin muutamia teemoja. Vastauksista on löydettävissä toiveita toiminnan sisällöstä. Toivottiin, että vanhuksille olisi virikkeitä, retkiä ja tarvittaessa apua. Toimintaan liittyen musiikki nousi erityisenä toiveena kahdessa vastauksessa. Toivottiin ikäihmisille suunnattua paikkaa, joka olisi musiikkivoittainen ja jossa voisi harrastaa yhteislaulua.

Vastauksista nousi esiin ikäihmisten kokoontumispaikan puute keskusta-alueella. Vastauksissa todettiin keskustan olevan melko tyhjä, jotain pitäisi olla. Yksi vastaajista myös mainitsi, ettei tiedä mitään paikkaa mistä voisi saada seuraa. Toivottiin, että keskusta-alueella olisi paikka, jossa ikäihmiset voisivat oleilla eikä syntyisi kuppikuntia. *”Vanhuksille sellasta jossa olis vanhuksia eikä kaikki vatvo vaivojaan. Oleilla ja semmosta”* (Nainen, 77v). Paikan tulisi olla puolueeton ja mihinkään järjestöön sitoutumaton. *”Puolueeton, ei sitoudu järjestöön, oltaisiin ihmisinä ei kuppikuntia, yhdessä keksitään mitä tehdään”* (Nainen, 81v). Tällä hetkellä eläkeikäisille löytyy toimintaa eri eläkeläisjärjestöistä. Saattaa kuitenkin olla myös paljon sellaisia ikäihmisiä, jotka eivät ole löytäneet tai kokeneet mitään järjestöä omakseen tai eivät halua lähteä niiden toimintaan mukaan.

Kolmas vastauksista löytynyt ikäihmisten kohtaamispaikkaan liittyvä teema oli yksilölliset tarpeet. Muutama haastateltavista totesi, että tarpeet ovat yksilöllisiä ja ihmiset itse menevät sellaisiin paikkoihin tai osallistuvat sellaiseen toimintaan, joka kiinnostaa. *”Jokainen kattoo ohjelmansa. Ei kaupungille tartte.”* (Nainen 85v)

Vaikka varsinaisesti ei tarkoituksena ollut kerätä tietoa haastateltujen aktiivisuudesta, osa vastaajista mainitsi 3 kysymyksen yhteydessä, missä he jo käyvät. Monet vastaajista olivat tällä hetkellä aktiivisia ja osallistuivat johonkin toimintaan. Ehkä he sillä perustelivat, miksi heitä ei tällä hetkellä päiväkeskustoiminta kiinnosta. *”Käyn kahdessa kerhossa. Tykkään käydä ja tavata ihmisiä”* (Nainen 85v). Joku vastaajista myös sanoi suoraan, ettei enää jaksa käydä missään. *” Ei tämän ikäinen jaksa”* (Nainen 84v).

Kahdessa haastattelussa nousi esiin myös päiväkeskukseen kulkeminen. Haastateltavat toivoivat, että kulkeminen tehtäisiin helpoksi, sillä päiväkeskuksessa käymisen yhtenä edellytyksenä on kulkeminen. *”En ossoo sanoa (millaista toimintaa keskustalualueelle tarvittaisiin), kun en tänne pääse. Kyllähän sitä kävis täällä, mutta kun ei tänne pääse. Bussilla ei voi tulla ettei kaadu.”* (Nainen 82v)

Päiväkeskuksen aukioloaikaan ja sijaintiin liittyen osassa vastauksista tuli esiin, että nykyinen tilanne koettiin hyväksi. Osa vastaajista koki nykyisen päiväkeskusten sijainnin hyväksi, yksi toivoi paikkaa lähemmäksi ydinkeskustaa. Toisaalta nykyiseen sijaintiin oltiin tyytyväisiä, mutta toivottiin, että päiväkeskus olisi pidempään auki. Useassa vastauksessa hyväksi ajankohdaksi oli mainittu klo 10-16 välinen aika. Muutama vastaajista myös toivoi, että päiväkeskus voisi olla iltaisinkin auki. *”Iltasellakin olis mukava käydä. Päivällä 12 jälkeen.”* (Nainen 82v)

Kyselyn viimeinen kysymys oli ”Onko vielä jotakin, mitä haluaisit sanoa?”. Tämä kysymys esitettiin vasta Sokoksen seniori-infon yhteydessä tehdyissä haastatteluissa, joita siis kertyi yhteensä yhdeksän. Näistä yhdeksästä vain neljä kommentoi kysymykseen ja näistäkin vastauksista kaksi kommentoi yleisesti Jyväskylän kaupungin vanhuspalveluita. Päiväkeskuksiin liittyen kommentteja tuli kolme; *”Kyllikinkadulla voisin itse käydä, tilat on ihan siistit”* (Nainen 77v), *”Tarjontaa on, itsestä riippuu mihin menee. Virikepaikkojen pitäisi olla puolueettomia”* (Nainen 81v) ja *”Jos tarvitaan palveluita, niin itse otetaan selvää”* (Nainen 84v).

Ennaltaehkäisevät palvelut

Esille nousi ikäihmisten toiveet palvelujen säilymisestä siedättävällä tasolla ja se, että vanhuksia kohdeltaisiin yksilöinä eikä yhtenä suurena massana. Useassa palautteessa korostui ennaltaehkäisevät palvelut ja kotona asumisen tukeminen. Ikäihmiset myös toivoivat, että hyvinvointia tukemalla voisi kotona asua mahdollisimman pitkään. Yhdessä palautteessa nousi esiin myös palveluohjauksellinen tukeminen:

”Olisi yksi paikka vanhuksille ja vaikka useampi tiettyyn tehtävään erikoistunut henkilö, jossa koko vanhuspalvelujen kirjo saataisiin kerralla

selville. Neuvontaa, opastusta, lomakkeiden täytössä avustamista, kuljetusten ja lääkäriaikojen järjestämistä... Itse asiassa en tiedä, josko näin onkin jo!” (Nainen 70v)

Neljässä palautteessa oli otettu kantaa paikallisliikenteen hyödyntämiseen ikäihmisten liikkumisen apuna. Kolme vastaajaa mainitsi, että hiljaisempana vuorokaudenaihana aikana ikääntyneet voisivat matkustaa halvemmalla maksulla: *”Alennuksia linja-automaksuihin. Esimerkiksi päivällä klo 10-14 linja-autot ajavat melkein tyhjinä, silloin vanhukset voisivat päästä esim. 1 eurolla!”* (Nainen 70v)

Liikuntatoimintaan liittyen palautteissa nousi vahvasti esiin liikunnan merkityksellisyys ikäihmisille. Toivottiin, että kaupunki voisi tarjota ikäihmisille edullisia tai ilmaisia kuntoilumahdollisuuksia. Liikunta on edellytys terveyden ylläpitämiselle: *”Mitä enemmän liikumme, sitä terveimpinä pysymme”* (Mies 70v)

Palautteissa tuli esille ikäihmisten yhteisten tilojen merkitys. Palautteissa todettiin, että pitää olla palveluja, jotka poistavat yksinäisyyttä ja saavat vanhukset aktiivisiksi. Niissä todettiin myös, että kerhotoiminta on tärkeää sekä fyysiselle että psyykkiselle terveydelle ja tämän takia tarjolla pitäisi olla ilmaisia kokoontumistiloja eläkeläiskerhoille. Yhdessä palautteessa nostettiin esille, että nuorille on nuorisotiloja, ja vastaavantyyppinen maksuton tila pitäisi olla myös ikäihmisille. Kahdessa palautteessa oli kipeästi kritisoitu palvelutaloja virkistyspaikkoina:

”Pitää olla muunlaisia paikkoja kuin palvelutalojen olohuoneita. Jos on 70+ ikä ja vireä ihminen, niin ei hän ensimmäisenä ole menossa palvelutalojen olohuoneisiin, jotka ovat tyhjillään, koskapa talon asiakkaat ovat huoneissaan, pyörätuoleissaan tai laitojen välissä. Pitäisi olla tiloja, joissa vanhahkot henkilöt voivat harrastaa pelejä, keskustella, ideoida, mahdollisesti lukea lehtiä, juoda kahvia edulliseen hintaan, kuunnella musiikkia. Nythän Sokos on auttanut asiaa järjestelemällä penkkejä liikkeeseensä, mutta ei kai kauppa voi olla virkeiden eläkeläisten kokoontumispaikka Jyväskylässä?! SIIS SPESIAALIPAikkoja ikäihmisille!” (Nainen 70v)

7.4 Yhteenveto tuloksista

Opinnäytetyössä käytettiin SWOT -analyysiä kokoamaan kaikki analysoitu aineisto ja muodostamaan niistä yhteenveto. SWOT -analyysin pohjalta muodostettiin visio päiväkeskustoiminnan tulevaisuudesta Jyväskylän keskusta-alueella.

SWOT- analyysi on Albert Humphreyn 1960- ja 1970-luvuilla kehittänyt malli, jonka avulla voidaan arvioida yrityksen tai muun toimijan vahvuuksia (*Strengths*), heikkouksia (*Weaknesses*), mahdollisuuksia (*Opportunities*) sekä uhkia (*Threats*). SWOT- analyysi on helppokäyttöinen väline toiminnan arvioimiseksi sekä kehittämiseksi. SWOT-analyysin avulla voidaan tarkastella, mikä tämän hetkessä toiminnassa on hyvää ja toimivaa sekä millaisia mahdollisuuksia on tulevaisuudessa. SWOT-analyysi vastaa myös kysymyksiin siitä, mitä ongelmia ja heikkouksia toiminnassa ilmenee tällä hetkellä ja millaisia uhkia tulevaisuudessa mahdollisesti on. Toisaalta SWOT - analyysin käytössä on riskinsä ja se on vain yksi tapa luokitella asioita. Menetelmän käyttämisessä on vaarana, että sen avulla saadaan aikaiseksi koottua listoja, mutta niitä ei osata hyödyntää toiminnan riittävästi. (Hyppönen 2008, 11-13, 15.)

SWOT analyysin nykyhetken vahvuuksia ja heikkouksia koskevat kentät vastaavat kehittämistehtävän ensimmäiseen kysymykseen ”Minkälaista päiväkeskustoiminta on nyt ja millä tavalla sitä tulisi kehittää?” SWOT – analyysin tulevaisuuden mahdollisuudet -kenttään on koottu kehittämistarpeita, ikäihmisten toiveita ja odotuksia sekä mahdollisuuksia hyödyntää ikäihmisissä olevia voimavaroja. Tämä osa-alue vastaa siis kahteen kehittämistyön kysymykseen ”Millaista päiväkeskustoimintaa ikäihmiset kaipaavat keskusta-alueelle?” ja ”Millä tavoin ikäihmisissä olevia voimavaroja voitaisiin hyödyntää päiväkeskustoiminnassa?” Sen lisäksi, että visioi tulevaisuuden mahdollisuuksia on tärkeä ottaa huomioon myös mahdolliset uhat.

N Y K Y H E T K I	<u>VAHVUUDET</u>	<u>HEIKKOUEDET</u>
	Päiväkeskustoiminnan tavoitteellisuus Palveluohjauksessa matala kynnys Päiväkeskus palvelutalon yhteydessä Kodikkuus Sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen Liikunta toiminnassa Hyvät kohtaamiset Päiväkeskusten profiilia nostettu Korkealaatuinen kulttuuriohjelma Sosionomien rekrytointi Paljon ikäihmisiä	Toiminnassa vähän ”ulkopuolisia” Palveluohjaus Palvelutalon leima, kynnys Keskustan päiväkeskusten yhteistyö Henkinen virkistyminen Ajan puute Palautteen vähäisyys Vapaaehtoisten hyödyntäminen Päiväkeskustoiminta tuntematonta Tilojen levottomuus Ikäihmisten kokoontumispaikan puute Maksuttomat ryhmätilat Kuljetukset rajoittavat
T U L E V A I S U S	<u>MAHDOLLISUUDET</u>	<u>UHAT</u>
	Aktiivisen ikääntymisen tukeminen Kiinnostus sosiaalista viriketoimintaa kohtaan Esteettömät tilat Yhteistyö Vapaaehtois- ja vertaisohjaajatoiminta Avoimempi päiväkeskus Ylisukupolvisuus toiminnassa Tilojen monipuolisempi hyödyntäminen Julkisen liikenteen hyödyntäminen	Aktiivista ikääntymistä ei tueta Erilaisiin tarpeisiin ei osata/voida vastata Ikäihmiset eivät tule päiväkeskukseen/ eivät koe omakseen Ei-lakisääteinen palvelu Toimintakyvyltään erilaiset ihmiset eivät kohtaa Vapaaehtois- ja vertaisohjaajatoiminta ei kiinnosta Ihmisten on hankala päästä päiväkeskukseen Ikäihmiset eivät osaa hyödyntää palveluohjausta Talous

KUVIO 8. SWOT- analyysi kaikista tuloksista

SWOT- analyysiin aineistoista poimitut keskeiset teemat eivät ole missään osa-alueessa tärkeysjärjestyksessä vaan ne on koottu aineistoista sattumanvaraisesti. Nykyhetken päiväkeskustoiminnan vahvuuksia ja heikkouksia on analysoitu jo aiemmin luvussa kuusi. Turhan toistamisen välttämiseksi on analyysistä korostettu muutama teema, mielestämme merkittävimmät.

Nykyhetken vahvuudet

Yleisesti Jyväskylän keskusta-alueen vahvuutena on se, että alueella asuu paljon aktiivisia ikäihmisiä. Työntekijät kokevat, että päiväkeskustyö on pikkuhiljaa alkanut saada ansaitsemaansa arvostusta yhtenä merkityksellisenä ikäihmisten ennaltaehkäisevänä palveluna. Päiväkeskuksiin tarjotaan laadukasta kulttuuriohjelmaa mm. Taideapteekin kautta. Päiväkeskusohjaajien mukaan päiväkeskusten tilat ovat kodikkaat. Kodinomaiset tilat poistavat laitospainotteisuuden tuntua ja lisäävät näin asiakkaiden viihtyvyyttä. Päiväkeskustoiminnalla on suuri merkitys päiväkeskusasiakkaiden sosiaalisen ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Kesäsuojien aikana ikäihmiset eivät kaipaa saunaa ja pesuapua, vaan eniten kaivataan toisten seuraa, virikkeitä ja liikuntaa.

Vahvuutena ovat myös työntekijöiden ja asiakkaiden hyvät kohtaamiset, sitä kautta työn merkitys ja vaikuttavuus tulee näkyviin. Päiväkeskusten ennaltaehkäisevää vaikutusta on hankala mitata, mutta työntekijät näkevät kuitenkin yksittäisten ihmisten kohdalla siellä käynnin merkityksen. Merkityksellisyydestä kertoo esimerkiksi se, miten ikäihminen alkuvuoden odottaa päiväkeskuspäivää ja sen jälkeen loppuvuokko menee muistellessa, mitä tehtiin ja miten mukavaa oli.

Nykyhetken heikkoudet

Useille ikäihmisille päiväkeskustoiminta on vielä tuntematonta ja eivätkä monet tiedä, että ns. ”tavalliset tallaajatkin” voivat mennä päiväkeskukseen. Päiväkeskuksissa tarjottavaa palveluohjausta ei tällä hetkellä osata tarpeeksi hyödyntää ja Seniori-infon toiminta on myös osalle ikäihmisistä tuntematonta. Seniori-infon toiminta tava-

ratalon alakerrassa ei välttämättä tavoita kaikkia ikäihmisiä eri sosioekonomisista luokista. Jyväskylän keskustasta puuttuu kaikille ikäihmisille avoin ja maksuton kohtaamispaikka, vaikka muuten ikäihmisille on toimintaa esimerkiksi eri eläkeläisjärjestöissä sekä eri liikunta- ja kulttuuritapahtumissa.

Keskustan päiväkeskusten yhteistyö ei tällä hetkellä ole kovin aktiivista. Yhteistyötä lisäämällä voitaisiin hyödyntää esimerkiksi vierailevia esiintyjiä. Yhteistyön yhtenä haasteena on lyhyestä välimatkasta huolimatta liikkuminen päiväkeskusten välillä, sillä osan päiväkeskusasiakkaiden fyysinen toimintakyky on rajoittunut.

7.5 Visio tulevaisuuden päiväkeskuksesta

Jyväskylässä on tällä hetkellä päiväkeskustoiminnanverkosto laaja siitä huolimatta, että päivätoiminnan järjestäminen ei ole lakisääteinen palvelu. Kuten viime vuosina on nähty, erilaiset talouden kriisit voivat heiluttaa kuntien taloutta ja tällaisena eilakisääteisenä palveluna päiväkeskustoiminnan tulevaisuus ei ole itsestäänselvyys. Jyväskylässä näyttäisi siltä, että päiväkeskustoiminnan ennaltaehkäisevä merkitys on ymmärretty ja päiväkeskustoimintaa toteutetaan laajalti alueellisesti.

Visiota tulevaisuuden päiväkeskuksesta on luotu kaikkien kerättyjen aineistojen pohjalta. Visiota havainnollistaa kuvio 10, joka kokoaa yhteen eri osa-alueet, joista tulevaisuuden päiväkeskuksen olisi hyvä mielestämme koostua.

Visio tulevaisuuden päiväkeskuksesta Jyväskylän keskustan alueella lähtee ajatukselta, että päiväkeskus olisi yksi *avoimempi ikäihmisten kohtaamisen paikka* kahden nykyisen päiväkeskuksen sijaan. Aktiivisen ja hyvän ikääntymisen tukemiseksi yhteinen seniorikeskus tai päiväkeskus tarjoaisi kokoontumispaikan kaikille ikäihmisille. Työntekijöiden ohjaaman palvelupäivätoiminnan lisäksi samoissa tiloissa voisi toteutua vapaaehtois- ja vertaisohjaajien tarjoamaa ohjelmaa.



KUVIO 10. Visio tulevaisuuden päiväkeskuksesta

Erilaisia mahdollisuuksia tarjoamalla voitaisiin vastata erilaisiin tarpeisiin. Kun tällä hetkellä keskustan päiväkeskukset palvelevat lähinnä palvelupäiväasiakkaita ja palve-

lutalojen asukkaita, voisi tulevaisuudessa asiakas- tai kävijäkuntaa laajentaa. Ainakin osalle ikäihmisistä palvelutalon sijainti päiväkeskuksen yhteydessä näyttää vaikuttavan siihen, ettei toimintaa koeta omaksi ja itselle sopivaksi. Ei- kenenkään maaperällä sijaitsevaan päiväkeskukseen olisi monen ikäihmisen varmasti helpompi tulla.

Sekä päiväkeskusohjaajien että ikäihmisten haastatteluista ja valmiista aineistosta nousi esiin tarve ikäihmisten yhteiselle kokoontumispaikalle Jyväskylän keskustaan. Tällä hetkellä kaksi keskusta-alueen päiväkeskusta eivät vastaa tähän tarpeeseen. Toisaalta eläkeikäisille on Jyväskylässä monenlaista toimintaa, mutta vapaata kokoontumisen ja tekemisen paikkaa ei ole. Ilka Haarni (2010,3) on tutkinut pääkaupunkiseudulla kolmea eläkeläisille suunnattua kohtaamispaikkaa, niiden toimintaa ja merkitystä kävijöille. Kaikissa kolmessa kohtaamispaikassa on kahvila ja kokoontumistiloja. Paikoissa järjestetään erilaista ohjelmaa, pääosin sellaista joka tapahtuu eläkeikäisten kesken. Paikoissa on ylisukupolvista toimintaa eri järjestöjen ja yhdistysten toiminnan kautta. Kaupunki, järjestöt, yhdistykset ja omaehtoisesti toimivat ryhmät järjestävät toimintaa. Kohtaamispaikat tuovat eläkeikäisille toivottua vaihteluvuutta ja mielekkyyttä arkeen. Kohtaamispaikat ovat Haarnin tutkimuksen mukaan *”hyväntahtoisen seurallisuuden ja mielekkään tekemisen areenoita”*. Kohtaamispaikoilla on merkittävä rooli yhteisöllisyyden tukemisessa ja ne myös tarjoavat mahdollisuuden kuulua yhteisöön sekä tavata omanikäisiä ihmisiä. Toiminnassa on monenlaisia rooleja; osa kävijöistä on aktiivisesti toiminnassa mukana jopa sen järjestämisessä, osa taas pelkästään osallistuu toimintaan. Haarni toteaa, valinta toimintaan sitoutumisen asteesta ja toiminnan lajista tekee eläkeikäisten kohtaamispaikasta erityisen. Haarni ottaa myös kantaa näiden tilojen yhteiskunnallisesta merkityksestä. Tarjoamalla kohtaamispaikkoja mahdollistetaan ikäihmisten aktiivisuus, osallistuminen, tekeminen ja tapaaminen. (Haarni 2010, 3-4, 12-13.)

Tiloja tulisi olla myös omaehtoiselle ja vapaalle toiminnalle. Esimerkiksi *olohuone tai kahvila voisi toimia vapaana kokoontumisen paikkana*, jossa voi oleilla tai vain pii-

pahtaa tapaamassa tuttuja. Yhdessä aterioiminen ja kahvittelu ovat merkittäviä sosiaalisia tapahtumia. Toisten kanssa yhdessä syöty ateria on usein hyvin merkityksellinen. Kahvilla tai syömässä käyminen voisi olla esimerkiksi aika helppo tapa alkaa käymään päiväkeskuksessa/ seniorikeskuksessa. Päiväkeskus voisi toimia myös sellaisena paikkana, missä voi piipahtaa ohimennen. Päivittäin keskustassa asioi ikäihmisiä esimerkiksi kaupoilla, pankissa ja terveysasemalla. Päiväkeskusta voisivat hyödyntää niin keskusta-alueella asuvat ikäihmiset kuin nekin ikäihmiset, jotka tulevat keskustaan asioimaan. Näiden ajatusten kautta korostuu mahdollisuus erilaisiin rooleihin toiminnassa. Joku voi käydä päiväkeskuksessa vain syömässä, näkemässä tuttuja tai osallistumassa ohjelmaan, toinen taas haluaa olla vapaaehtoisena ja osallistua toiminnan tai tapahtumien järjestämiseen. Avoin päiväkeskus voisi mahdollistaa erilaiset toimijuudet.

Toiminnassa voitaisiin paremmin huomioida sekä hyödyntää *vapaaehtois- ja vertaisohjaajatoimintaa*. Toimiva vapaaehtoistyö tarvitsee ainakin alkuun markkinointia. Tämän hetken vapaaehtoisten määrä keskustan päiväkeskuksissa on sen verran pieni, että toiminta tarvitsee laajemmassa mittakaavassa käynnistyäkseen näkyvyyttä ja mainostamista sellaisissa paikoissa, missä ikäihmisiä liikkuu ja kokoontuu. Vapaaehtoistyön koordinointi on aikaisemmin ollut VapaRin taholla ja päiväkeskusten vapaaehtoistyön kehittämisen myötä koordinointia on pikku hiljaa siirretty lähemmäs päiväkeskustoimintaa. Tällä hetkellä kaikista päiväkeskusohjaajista on valittu vastuuohjaajat, joiden vastuulla oman työn ohessa on vastata vapaaehtoistyöstä päiväkeskuksissa.

Vapaaehtoistoimintaan liittyy monien mahdollisuuksien lisäksi myös haasteita ja uhkia. Vapaaehtoistyö ei välttämättä kiinnosta tai vapaaehtoisen voi olla vaikea löytää itselle mielenkiintoinen toimintamuoto. Vapaaehtoisten tuleminen työyhteisöön voi olla suuri muutos ja se voi aiheuttaa omanlaisensa haasteet, mikäli työyhteisössä ei sitouduta riittävästi tukemaan vapaaehtoisia, vaan heidät koetaan esimerkiksi uhkana omalle työlle. Vapaaehtoistoiminnan järjestäminen tarvitsee resursseja ja pitää olla joku, joka vapaaehtoistoiminnasta vastaa. Vapaaehtoistoiminnan järjestämiselle uhkaksi voi muodostua se, ettei sille varata tarpeeksi resursseja ja kenelläkään ei ole

tavallaan päävastuuta vapaaehtoisten rekrytoinnista, tukemisesta työssä ja hyvinvoinnista huolehtimisesta. (Koivula 2012,9-10.) Etenkin kun Jyväskylässä keskusta-alueen päiväkeskuksissa vapaaehtoistyöllä ei ole vielä vakiintunutta roolia, toiminnan kehittyminen ja liikkeelle lähteminen saattavat viedä pitkänkin aikaa. Ikäihmiset voivat kokea arkuutta tai haluttomuutta vapaaehtoistyötä kohtaan, koska tällä hetkellä toiminnalla ei ole olemassa pitkiä perinteitä.

Uhkiaksi voi muotoutua myös erilaiset ikäihmisten päiväkeskuksiin tulemista rajoittavat tekijät, joihin tulisi puuttua ajoissa esimerkiksi suunniteltaessa uutta päiväkeskusta. Yksi huomioitava asia on esimerkiksi helppo kulkeminen päiväkeskukseen. Kuten vanhusten päiväkerhojen toiminnan aikaan 1960-70-luvuilla, päiväkeskustoiminnassa voisi hyödyntää enemmän julkista liikennettä. Välttämättä samankaltaista maksuttomuuden periaatetta ei ole mahdollista toteuttaa, mutta seniorien omastakin ehdotuksesta yksittäisten matkojen hinta voisi olla edullinen yhden euron luokkaa. Kaikille seniorikeskuksen kävijöille voisi tarjota jonkinlaisen seniorikeskuskortin, jota vastaan edullisen kyydin saisi.

Tulevaisuudessa *päiväkeskuksen tiloja* voisi hyödyntää paremmin. Keskustassa sijaitsevien tilojen ylläpitäminen ei ole halpaa ja toimintaa voisi olla tiloissa myös ilta-aikaan ja viikonloppuisinkin. Tämä ei välttämättä tarkoita sitä, että työntekijän tai työntekijöiden pitäisi olla iltaan asti töissä vaan tiloja voisivat hyödyntää eri järjestöt, kuten eläkeläisjärjestöt, joko maksutta tai pientä korvausta vastaan.

Päiväkeskuksen henkilökunta voisi tulevaisuudessa muodostua *moniammatillisesta tiimistä*, johon voisi kuulua päiväkeskusohjaajan lisäksi esimerkiksi terveydenhoitoalan ammattilainen tai ammattilaisia kuten sairaanhoitaja ja fysioterapeutti. Erilaista terveysneuvontaa voisivat tarjota ammattilaisten lisäksi vierailevat luennoitsijat sekä vapaaehtoiset, joilla on esimerkiksi terveysalan työkokemus. Uudessa päiväkeskuksessa *palveluohjauksen matalan kynnyksen periaatetta* voisi mahdollistaa tarjoamalla ikäihmisille ohjauspisteen, jossa erilaisiin kysymyksiin voitaisiin vastata, tarjottaisiin mahdollisesti apua lomakkeiden täyttämässä jne. Palveluohjauspiste voisi toimia sellaisena paikkana, mihin ikäihmiset helposti voivat ottaa yhteyttä ja saada apua. Tällaisella varhaisella puuttumisella voidaan ehkäistä ongelmien kasautumista ja jopa

välttää ”turhaa” lääkäripalveluiden käyttöä, kun ikäihminen saadaan ajoissa ohjattua oikean avun piiriin. (Neuvonta- ja palveluverkosto ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä 2009,33.)

Palvelupäiväryhmät voisivat olla tarkemmin ihmisten erilaisten *tarpeiden mukaan suunniteltuja*. Toki tälläkin hetkellä toiminta on tavoitteellista, mutta päiväkeskusohjaajat kohtaavat työssään sen haasteen, miten vastata asiakkaiden erilaisiin tarpeisiin. Esimerkiksi Kuopiossa päivätoiminnassa oli selkeästi jaoteltu osapäiväryhmiä asiakkaiden erilaisten tarpeiden mukaan, Erilaisia vaihtoehtoja olivat arjen toimintoja tukeva, muistia tukeva, liikuntapainotteinen, käsityöpainotteinen ja taidepainotteinen ryhmä. (Myller 2012.) Tämä antaisi myös työntekijöille mahdollisuuden keskittyä enemmän suunnittelemaan ja ohjaamaan tietynlaista ohjelmaa sen sijaan, että yrittää keksiä monipuolisesti erilaista ja kaikille sopivaa ohjelmaa.

Päiväkeskuksissa tulisi kyetä vastaamaan *asiakkaiden erilaisiin tarpeisiin* ja niiden muutoksiin. Kun asiakaskunta koostuu suurista ikäluokista, jotka ovat syntyneet sodan jälkeen ja eläneet vaurastuvassa yhteiskunnassa, he osaavat asiakkaina ja kävijöinä vaatia enemmän. Tulevaisuuden yhtenä uhkana voidaankin nähdä, ettei tarpeisiin osata tai voida vastata. Toisaalta tulisi miettiä, kenelle päiväkeskustoimintaa suunnataan. Vaarana voi olla sellainen tilanne, että päiväkeskus on vain hyväkuntoisten tai huonokuntoisten paikka, jolloin toinen ryhmä ajattelee, ettei voi päiväkeskukseen mennä, koska siellä on vain tietynkuntoista väkeä. Toimintakyvyltään erilaisten ihmisten jakautuminen erilleen voi lisätä epätasa-arvoa ja jakautumista ”parempiin ja huonompiin”. Luomalla avoimemman päiväkeskuksen voitaisiin mahdollistaa erilaisten ihmisten kohtaaminen riippumatta esimerkiksi fyysisestä kunnosta.

8 POHDINTA

8.1 Ajatuksia opinnäytetyön tuloksista

Opinnäytetyön ikäihmisten haastattelujen tuloksia ei suoraan sellaisinaan voi yleistää koskemaan kaikkien jyväskyläläisten ikäihmisten mielipiteitä. Ikäihmisten haastattelujen otos on kaupungin ikäihmisten koko määrään nähden pieni ja mielipiteet ovat yksittäisten ihmisten näkemyksiä. Päiväkeskusohjaajien huomiot ja näkemykset taas suoraan kuvaavat keskusta-alueen päiväkeskustoiminnan nykytilaa sekä kehittämistarpeita työntekijöiden näkökulmasta.

Ikäihmisten haastattelujen kohdalla huomasimme, että haastatteluista ei saatu niin paljon irti, kuin olimme etukäteen odottaneet. Syynä voi varmasti osittain olla luomamme haastattelulomake, joka ei toiminut niin kuin ajattelimme. Vaikka lomaketta muokattiin katutapahtumassa tehtyjen haastattelujen jälkeen, ei lomake toiminut odotustemme mukaisesti. Ikäihmisten haastattelujen kohdalla törmäsimme muutama ongelmaan. Strukturoidun haastattelulomakkeen tarkoituksena oli viedä haastattelua luontevasti eteenpäin. Sisällytimme lomakkeeseen myös avoimia kysymyksiä, jotta ikäihmisten ajatuksia saisi kerättyä laajemmin. Useimpien haastateltujen kohdalla kuitenkin haastattelu ei edennyt luontevasti, vaan monet kommentoivat miltei jokaista kysymystä tai vaihtoehtoa tai kertoivat haastattelun lomassa ihan muita asioita. Mielestämme tällainen strukturoitu haastattelulomake oli kuitenkin parhaiten toimiva vaihtoehto. Nauhoitettu haastattelu olisi ollut monin verroin työlämpi vaihtoehto, eikä meillä yhden opinnäytetyön puitteissa ollut mahdollista toteuttaa haastatteluja.

Haastattelutilanteisiin ja varmasti myös haastattelujen vastauksiin vaikutti se, että haastatteliija oli läsnä tilanteessa ja toimi vastausten kirjurina. Lomakkeet täytettiin yhdessä haastateltujen kanssa ja vastaukset kirjattiin vastausten mukaisesti. Haastattelutilanne katutapahtumassa ja tavaratalon alakerrassa ei ollut paras mahdollinen. Pyrimme kuitenkin siihen, että haastateltavien kanssa siirryttiin hieman sivummalle.

Kun vertaa hyvinvointitilaisuuksien yhteydessä saatujen palautteiden sisältöä tekemiimme haastatteluihin, on nähtävissä selkeä ero. Palautteissa näkyy selkeämmin ihmisten kriittisyys, ja ideoita on esitetty eri tavalla sekä enemmän kuin haastatteluissa. Ikäihmiset antoivat palautteen nimettömänä ja kasvottomana postin välityksellä tai osa palauttamalla lomakkeen tilaisuuden yhteydessä. Haastatteluissa puolestaan ei ollut näkyvissä paljoakaan kriittisyyttä tai ideoita ikäihmisten yhteiseen tilaan liittyen, vaikka siitä kysyttiin haastatelluita suoraan. Toisaalta haastatteluissa vastaajien keski-ikä oli 81 vuotta, kun hyvinvointitilaisuuksien yhteydessä saadut palautteet tulivat vuonna 1942 syntyneiltä jyväskyläläisiltä. Kuten päiväkeskusohjaajienkin haastatteluista kävi ilmi, iäkkäämmiltä ihmisiltä on haasteellista saada kriittistä palautetta. Mikäli haastattelut olisi suunnattu 50- 60-vuotiaille ihmisille, vastaukset olisivat varmasti olleet erilaisia tai emme olisi saaneet lainkaan vastauksia. Myös aika useat haastattelemistamme ikäihmisistä saattoi päiväkeskus-sanan kuultuaan todeta, että vielä ei ole sellaisia palveluita tarvinnut, hyvin pärjää vielä kotona. Ehkä päiväkeskukset mielletään edelleen helposti ”huonokuntoisten ihmisten paikoiksi” ja ikäihminen ikään kuin omaa kykeneväisyytään ja aktiivisuuttaan korostaakseen ei edes haluaisi lukeutua siellä kävijäksi. Ideaalitulanteessa päiväkeskus voisi toimia kaikkien ikäihmisten paikkana.

Kriittisesti voisi tarkastella myös haastattelujen paikkaa seniori-infon yhteydessä tavaratalon alakerrassa. Kyseinen tavaratalo ei välttämättä ole kaikkien eri yhteiskuntaluokkien käyttämä tavaratalo ja kauppa. Useat haastatelluista tuntuivat olevan varakkaita eläkeläisiä, monen kotoa löytyi sauna, eikä siksi oltu kovin kiinnostuneita saunomismahdollisuudesta päiväkeskuksessa. Etenkin monilla naisilla tuntui olevan myös vakituinen kampaaja ja jalkahoitaja. Ehkä haastatteluun seniori-infon yhteydessä sattui enemmän vauraita eläkeläisiä. Haastattelujen lomassa mietimmekin sitä, että seniori-infopiste ei kohtaa kaikkia ikäihmisiä. Muutamassa tekemässämme haastattelussa ikääntyneille selvisi, mikä seniori-info piste on ja miksi se on perjantaisin Sokoksella. Selkeästi kaikille ikäihmisille suunnattu avoin päiväkeskus voisi toimia neutraalimpana palveluohjauspisteenä. Samaa on miettinyt myös Marja Säikkä (2007,50), joka opinnäytetyössään tarkasteli Senioripisteen (nykyinen Seniori-info) merkitystä ja kehittämishaasteita.

Osassa haastatteluista törmäsimme Ihalaisen ja Kettusen (2011, 132–133) esiin nostamaan Laslettin näkökulmaan iän eri käsityksistä. Osa haastatteluista toi haastattelutilanteessa esiin sen, ettei vielä koe itseään vanhaksi tai sen ikäiseksi että tarvitsisi vanhuspalveluita kuten päiväkeskusten tarjoamaa toimintaa. Muutoinkin asenne tätä toimintaa kohtaan oli vähän sen kaltainen, että se nähdään huonompikuntoisille suunnattuna viriketoiminnan ja kylvetyksen paikkana. Toki myös muunlaisia näkemyksiä löytyi.

Helander (2006,81) nostaa ikääntyneet omaishoitajat suureen arvoon puhuttaessa ikäihmisissä olevista voimavaroista. Aktiivisen ikääntymisen ja voimavarojen tukemisesta on myös omaishoitajien tukeminen mahdollistamalla vapaapäiviä. Omaishoidettavia voidaan ottaa päiväkeskukseen päiväksi hoitoon tai omaishoidettavalle voitaisiin mahdollistaa oma virkistyspäivä päiväkeskuksessa. Päiväkeskus voisi olla myös paikka, johon omaishoitaja ja omaishoidettava voivat tulla yhdessä. Ikäihmisille tehdyssä haastattelussa omaishoitajien tukeminen ei vastaajien keskuudessa herättänyt suurta kiinnostusta. Muutamassa haastattelussa tuli esille, että ihminen oli joskus ollut omaishoitajana, mutta kenellekään omaishoitajuus ei ollut tällä hetkellä ajankohtaista tai ainakaan se ei tullut selvästi ilmi.

Päiväkeskusohjaajien haastatteluissa nousi esiin toive ylisukupolvisesta toiminnasta. Tällaista ylisukupolvisen toiminnan mallia tukee Koskisen (2004, 43-44) esittämä Tornstamin (1982a, 72–73) näkemys ikäihmisten seitsemästä erilaisesta voimavarojen ilmenemisestä. Kulttuuriperinnön siirtäminen sukupolvelta toiselle on Tornstamin näkemyksessä lähinnä perheiden tasolla tapahtuvaa, mutta ylisukupolvinen toiminta mahdollistaisi kulttuuriperinnön siirtämisen myös laajemmalla tasolla esimerkiksi yhteistyössä päiväkotien ja koulujen kanssa.

Aktiivinen osallistuminen on yksi Hooymanin ja Kiyakin (2011, 224-225) onnistuneen vanhenemisen teorian osa-alueista. Ehkä yhteiskunnallisessa vanhuspolitiikassa on vasta viime vuosina herätty siihen todellisuuteen, mitä monet ikäihmiset elävät. Heistä moni asuu laitoksissa, monet kärsivät yksinäisyydestä, ja kansantaloudellisesti ikäihmisten määrä on merkittävä. Aktiivinen osallistuminen on toki vain yksi onnistuneen vanhenemisen teorian osa alue, mutta se on merkittävä. Aktiivisen osallistumi-

sen ja sosiaalisuuden merkitystä tuovat esiin myös esimerkiksi Haarnin (2010) tutkimuksen tulokset.

Päiväkeskusten historiaa käsittelevässä kappaleessa nostimme esiin Jyväskylän kaupungin vanhuspoliittisen strategian(2002-2010), jossa oli esitelty porrastettua mallia päiväkeskustoiminnan toteuttamiseksi. Mallissa keskiössä on seniorikeskus, joka toimisi ikäihmisten omaehtoisen toiminnan paikkana ja siellä olisi heidän mahdollista kokoontua, harrastaa ja toimia. Seniorikeskuksesta ikääntyneiden olisi mahdollista saada tietoutta heitä kiinnostavista elämän osa-alueista. Kaiken kaikkiaan toiminnan ytimenä olisi toiminnassa mukana olevien ikääntyneiden toiveet toiminnan suhteen. (Jyväskylän vanhuspoliittinen strategia 2002,26-27.) Löydettyämme vanhuspoliittisen strategian huomasimme siinä paljon sellaista, mitä kaavailimme myös omaan visioon tulevaisuuden päiväkeskuksesta, kuten ikääntyneiden omaehtoinen toimiminen ja erilaiset tietoiskut asiakkaita itseään kiinnostavista aiheista. Tästä voi päätellä, että taustatyötä päiväkeskustoiminnan kehittämiseksi on tehty ennenkin ja vanhuspoliittinen strategia tukee opinnäytetyössä saatuja tuloksia.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse on tärkeässä asemassa luotettavuuden arvioinnissa kaikissa työn eri vaiheissa. Tehtyjen ratkaisujen ja valintojen tulee näkyä työssä, niitä pitää myös perustella ja peilata työn tavoitteisiin nähden (Vilka 2005, 158-159). Myös Tuomi ja Sarjajärvi (2009,141) korostavat tutkijan roolia kuvata tarkasti työn eri vaiheita, jolloin lukijan voi tarkastella ja arvioida saavutettuja tuloksia.

Tutkimuksen eettisyyttä on tarpeellista miettiä, kun tutkimuksessa on haastateltu ihmisiä. On tärkeä tarkastella, miten henkilöiden suostumus tutkimusta varten on hankittu, millaista tietoa heille on annettu tutkimuksesta ja liittyykö heidän tutkimukseen osallistumiseen jonkinlaisia riskejä. (Hirsjärvi, Remes& Sajavaara 2009,25)

Opinnäytetyössä oli tarkoituksena selvittää päiväkeskustoiminnan nykytilaa ja kehittämistarpeita päiväkeskusohjaajien näkökulmasta sekä kartoittaa alueen ikäihmisten tietoisuutta ja toiveita päivätoimintaan liittyen. Päiväkeskusohjaajilta saatiin suostumus haastatteluihin. He itse kokivat aiheen tärkeäksi ja suostuivat mielellään haastatteluun. Haastattelut toteutettiin heidän omissa työpisteissään. Merkittäväksi eettiseksi pulmaksi muodostui haastateltujen päiväkeskusohjaajien anonyymiuden takaaminen. Haastateltujen nimet eivät tule esiin opinnäytetyössä ja aineistosta on poistettu sellainen materiaali, josta voisi päätellä, kumpi päiväkeskusohjaaja on kyseessä. Kuitenkin lukijalle selviää, että haastatellut ohjaajat ovat juuri Väinönkadun ja Kyllikinkadun päiväkeskuksista. Tämä pulma päätettiin ratkaista siten, että päiväkeskusohjaajat saivat lukea analysoidun aineiston ja sen perusteella päättää, saako opinnäytetyön julkaista sellaisenaan. Heiltä molemmilta saatiin lupa tähän.

Ikäihmisten haastattelujen kohdalla samanlaista edellä mainittua eettistä ongelmaa ei ole. Ikäihmiset valittiin haastatteluihin satunnaisesti seniori-infon läheisyydestä ja elokuun katutapahtumassa kävelykadulla sillä perusteella, että he suostuivat haastatteluun. Haastattelutilanteessa kerrottiin mihin ja miksi tietoa kerätään, ja että saadut tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Opinnäytetyö ei ole sellaisenaan yleistettävissä vaan kyseessä on selkeästi Jyväskylän keskusta-alueen päiväkeskustoiminnan kehittäminen. Tässä opinnäytetyössä ei luotettavuutta voi määritellä yleistettävyyden kautta, vaan yksi tärkeä luotettavuuden mittari on esimerkiksi erilaisten aineistojen käyttäminen. Eri aineistoista nousi niin samoja kuin erilaisiakin teemoja, joista visio koottiin.

Käytimme visiossa nimitystä päiväkeskus, vaikka kuitenkin koemme, ettei se ehkä ole oikea nimi tulevaisuuden päiväkeskukselle. Emme kuitenkaan lähteneet määrittelemään päiväkeskukselle uutta nimeä, sillä nimi saisi nousta ikäihmisten omista ideoista, kun tulevaa päiväkeskusta suunnitellaan. Jo pelkkä päiväkeskus- nimi voi vieraantuttaa osaa ikäihmisiä tulemasta päiväkeskukseen. Ikäihmisiä haastatellessa huomasimme sen, miten osa ajattelee, että päiväkeskukseen mennään siinä vaiheessa kun on jo esimerkiksi fyysisesti vähän huonommassa kunnossa. Toivomme, että uudelle päiväkeskukselle uusi nimi voisi syntyä ikäihmisistä lähtien.

8.3 Jatkotutkimustarpeita

Keskusta-alueen päiväkeskustoiminnan kehittäminen on opinnäytetyön kautta saanut suuntaviivoja ja näkemyksiä tulevaisuuden toimintaan liittyen. Opinnäytetyö jää toimeksiantajan käyttöön ja toivottavasti toimii suunnannäyttäjänä, kun kehittämistyö varsinaisesti aloitetaan. Opinnäytetyössä ei ole otettu missään vaiheessa huomioon taloudellisia resursseja, mitkä varsinaisessa kehittämistyössä ovat kuitenkin merkittävässä asemassa. Opinnäytetyössä kuitenkin haluttiin luoda kerättyjen aineistojen pohjalta realistista visiota.

Opinnäytetyö toimi selvityksenä kehittämistarpeista sekä toiveista, ja varsinainen kehittämistyö on vielä edessäpäin. Kehittämistyön eteenpäin viemisessä on paljon mahdollisuuksia uusille opinnäytetöille. Opinnäytetyön aikana mieleemme heräsi ajatus järjestää avoin ideointitilaisuus, ns. tulevaisuusverstaas, jossa toimintaa pääsisivät suunnittelemaan alueen ikäihmiset itse. Kuitenkin innostuksestamme huolimatta emme vielä tässä vaiheessa päätyneet järjestämään ideointitilaisuutta, sillä mitään konkreettista ei ole päätetty kehittämistyön toteuttamiseksi. Tällainen lähestymistapa olisi mielestämme todella mielenkiintoinen ja juuri alueen ikäihmisiä osallistava. Ideointitilaisuus tarjoaisi mahdollisuuden kertoa päiväkeskustoiminnasta ikäihmisille sekä kerätä heidän omia ajatuksia ja ideoita päiväkeskustoimintaan liittyen, niin toiminnan kuin esimerkiksi tilojenkin suunnitteluun. Tällä tavalla alusta asti ottamalla ikäihmiset suunnittelutyöhön mukaan uudesta päiväkeskuksesta saataisiin jo heti alkuun heidän näköisensä toiminnan, tilojen ja sisustuksen suhteen.

Luomassamme visiossa tulevaisuuden päiväkeskustoiminnasta ei ole otettu huomioon erityisryhmiä kuten ikääntyneitä maahanmuuttajia. Yhtenä jatkoselvityksen aiheena voisi olla ikääntyneiden maahanmuuttajien asema päiväkeskustoiminnassa ja kiinnostus tähän toimintaan.

Opinnäytetyön aikana esille nousi myös puute Jyväskylän päiväkeskustoiminnan historiasta. Historiikkia ei ole kerätty, vaan erilaista tietoa eri vaihteista on etenkin pitkäaikaisilla työntekijöillä. Historiikin keräämiselle on selkeä tarve ja siinä on yksi hyvä opinnäytetyön aihe.

8.4 Lopuksi

Kokonaisuudessaan opinnäytetyö on ollut monivaiheinen projekti. Työn aikana olemme kokeneet niin epätoivon kuin suuren innostuksenkin tunnetiloja. Aihe on ajankohtainen. Tukemalla eri tavoin ikäihmisiä voidaan mahdollistaa yksilötasolla aktiivinen ja arvostettu ikääntyminen sekä samalla yhteiskunnallisesti ajatellen pidennetään ikäihmisten aktiivisia vuosia ja parhaimmillaan saadaan myöhäistettyä palvelujen tarvetta.

Olemme molemmat opinnoissamme suuntautuneet ikääntyneiden parissa tehtävään työhön. Opinnäytetyön tekeminen on syventänyt osaamistamme ja avartanut näkemystä tulevaisuuden vanhustyöstä ja sen mahdollisuuksista. Aiheesta tekee mielenkiintoisen juuri ajankohtaisuus ja vanhuspalveluiden kehittämisen selkeä tarve.

Opinnäytetyö esitetään selkeästi opinnäytetyöprosessin päätyttyä Eila Ahvenaiselle sekä kaikille päiväkeskusohjaajille päiväkeskusten kuukausikokouksessa 10.12.2012. Esityksen myötä visiointia tulevaisuuden päiväkeskuksesta voidaan jatkaa. Työ pääsee siis oikeasti hyödynnettäväksi työelämässä. Juuri niin kuin Engeströmin (1995, 90-92) kehittävässä työntutkimuksen mallissa, kehittämistyö ei pääty tähän vaan se jatkuu vision arvioinnilla ja analysoinnilla. Opinnäytetyömme on yksi osavaihe suuressa kehittämiskokonaisuudessa.

LÄHTEET

- Alaranta, M., Seppälä, K., Koskue, V. 2009. Osaavaksi vertaisohjaajaksi. Teoksessa Murtumatta mukana- Lujuutta liikkumalla: Opas ikääntyvien vertaisliikunnan ohjaamiseen. Toim. M. Alaranta. Helsinki: Multiprint
- Andreev, T. & Salomaa, V. 2005. Kokemista ja kuvitusta – luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä. Teoksessa Laatus vanhustyöhön. Toim. E. Noppari ja P. Koistinen. Helsinki: Tammi.
- Avoimia tehtäviä. 2012. VapaRin-nternet sivut. www.jyvaskyla.fi > vapari > avoimia tehtäviä. Viitattu 20.10.2012. <http://www.jyvaskyla.fi/vapari/avoimiatehtavia>
- Engeström, Y. 1995. Kehittävä työntutkimus: perusteita, tuloksia ja haasteita. 2.uud. p. Helsinki: Painatuskeskus.
- Eskola, A. & Kurki, L. Toim. 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino.
- European Year for Active Aging and Solidiraty between Generations. 2012. Teoksessa Active aging and solidiraty between generations. A statistical portrait of the European Union 2012. European comission. Eurostat.
- Haarni, I. 2010. Eläkeikäisten kohtaamispaikat tekemisen ja tapaamisen yhteisöinä. Gerontologia 1/2010, 3-13.
- Helander, V. 2006. Seniorikansalainen voimavarana. Kuntaliiton verkkojulkaisu. Kuntaliitto. Viitattu 26.7.2012. <http://hosted.kuntaliitto.fi/intra/julkaisut/pdf/p091007144426S.pdf>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hooyman, N. R. & Kiyak H. A. 2011. Social Gerontology. A multidiciplinary perspective. 9.p. Internetalional edition. Boston: Pearson.
- Hyppönen, H. 2008. Towards a Joint View of the European eHealth Priorities. SWOT analysis of Patient Empowerment and Patient Summary Activities in Europe. Stakes Reports 15/2008. Helsinki: Stakes.
- Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2011. Turvaverkko vai trampoliini- sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOY pro Oy.

Ikäihmisten palveluiden laatusuositus. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2008:3. Sosiaali- ja terveysministeriö. Suomen kuntaliitto. Helsinki.

Ikääntyneiden avoin vertaisohjattu päiväkeskustoiminta. N.d. Kuopion kaupunki. Vertaisohjaajatoiminnan esite. www.kuopio.fi -> sosiaalipalvelut -> päivä- ja työtoiminta. Viitattu 10.10.2012.

http://www.kuopio.fi/c/document_library/get_file?uuid=394053ff-ad67-4a72-a573-99037847ef09&groupId=12153

Jyväskylän kaupungin väestöarvio. 2012. Jyväskylän kaupungin väestö 2001, 2008-11 sekä arvio 2015-2030. Viitattu 6.7.2012.

http://jkl.fi/info/tietoja_jyvaskylasta/vaestotilastoja

Jyväskylän vanhusneuvosto. 2012. Vanhus- ja vammaispalveluiden kolmannesvuosikatsaus. Pöytäkirja 3.10.2012. Viitattu 25.10.2012.

<http://www3.jkl.fi/paatokset/vanhus/2012/03100900.0/frmtxt28.htm>

Jyväskylän vanhuspoliittinen strategia 2002-2010. 2002. Elämää ja hyvinvointia ikääntyville ihmisille. Toim. E. Parantainen. Jyväskylän sosiaali- ja terveyspalvelukeskuksen julkaisuja 1/2002.

Kautto, M. 2004. Ikääntyneet resurssina, ikääntyminen mahdollisuutena. Teoksessa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Valtioneuvosto. Viitattu 26.7.2012.

<http://vnk.fi/julkaisukansio/2004/j33-ikaantyminen-voimavarana/pdf/fi.pdf>

Koivula, K. 2012. Palveluohjaaja. Vapaaehtoinen työtoverina. Vety-seminaari 16.10.2012. Espoon kaupunki, vanhusten palvelut.

http://www.espoonvapaaehtoisverkosto.fi/dokumentit/vapaaehtoiset_tyotovereina_vety_%2010_2012.pdf

Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Valtioneuvosto. Viitattu 26.7.2012.

<http://vnk.fi/julkaisukansio/2004/j33-ikaantyminen-voimavarana/pdf/fi.pdf>

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus: Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: FINN LECTURA.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 2012. Ohjaustyöryhmän muistio. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:12. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 26.7.2012.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5065240&name=DLFE-19627.pdf

Lamberg, P. & Pekkarinen, H. 2009. Päiväkeskus- ja ryhmätoiminta ikääntyvän arjen ja toimintakyvyn tukena. Käsikirja päiväkeskusohjaajille. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Sosiaaliala. Viitattu 20.8.2012.

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2370/Pekkarinen_Heidi.pdf?sequence=1

Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyy. Keski-Suomen sosiaali-turvayhdistys. Jyväskylä.

Laslett, P. 1989. A Fresh Map of Life. London: Weidenfeld & Nicolson.

Muurinen, S., Finne-Soveri, H., Sinervo, T., Noro, A., Andersson, A., Heinola, R. & Vilko, A. 2009. Ikähorisontti- uudet palvelukonseptit. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ikäihmisten palvelut. Viitattu 29.10.2012.

<http://www.stakes.fi/NR/rdonlyres/CE05A09E-5F01-4FC3-8D85-85393A3B9F63/15167/Uudetkonseptit8920094.pdf>

Myller, J. 2012. Toiminnanohjaaja. Suokadun päiväkeskus. Kuopio. Henkilökohtainen tiedonanto 26.9.2012.

Neuvonta- ja palveluverkosto ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä. 2009. Ikäneuvo-työryhmän muistio. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:24. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 24.7.2012.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-9894.pdf

Nylund, M. & Yeung, A. B. Toim. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vas-tapaino.

Pajunen, S. 2001. Ikääntyneiden kokemuksia päiväkeskustoiminnasta ja omatoimi-suuden tukemisesta päiväkeskuksessa. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos. Viitattu 19.8.2012.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8245/soinpaju.pdf?sequence=1>

Politiikkaohjelmien loppuraportti. Vaalikausi 2007-2011. 2011. Valtioneuvoston kans-lian julkaisusarja 6/2011. Viitattu 26.7.2012. <http://vnk.fi/julkaisukansio/2011/j06-politiikkaohjelmien-loppuraportti-j09-politikprogrammens-j10-policy/pdf/fi.pdf>

Päiväkeskukset. 2012. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 17.7.2012. www.jyvaskyla.fi -> palvelut -> sosiaali-ja terveystoimi-> palvelut ikääntyville -> päiväkeskukset

Rintala, K-M. 2012. Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja. Kinaporin palvelukeskuksen va-paaehtoistoiminta. Luento vierailukäynnin yhteydessä 21.9.2012.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere : Yhteiskunta-tieteellinen tietoarkisto. Viitattu 26.7.2012.

http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html

Skrikberg, K. & Raeske, S. 2012. Sähköpostiviesti välittänyt Eila Ahvenainen. Vastaanottaja M. Kuukkanen.

Säikkä, M. 2007. Keskellä seniorin arkea. Tavaratalon tiloissa toimiva ennaltaehkäisevä palveluohjaus Jyväskylässä. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 20.8.2012.

<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17808/TMP.objres.469.pdf?sequence=2>

Tilastokeskus. 2009. Väestö ikä ryhmittäin koko maa 1900-2060 (vuodet 2010-2060:ennuste). Viitattu 26.7.2012. http://stat.fi/til/vaenn/2009/vaenn_2009_2009-09-30_tau_001_fi.html

Tulikallio, T & Malinen, H. 2009. Vapaaehtoistoiminta hyvin organisoituna valtava voimavara. Esimerkkejä vapaaehtoistoiminnasta Helsingin kaupungin palvelukeskuksissa. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Oppaita ja työkirjoja 2009:2.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 5. uud. p. Helsinki: Tammi.

Utriainen, J. 2011. Toim. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2011. Helsinki: Valli.

Vainiomäki, V. 2008. Jyväskylän kaupungin ja maalaiskunnan päiväkeskustoiminnan painopistealueet. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, ylempi AMK-tutkinto. Viitattu 20.8.2012.

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17876/jamk_1213704948_6.pdf?sequence=2

Valli, R. 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Toim. J. Aaltola & R. Valli. 3. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vanhemman ihmisen palveluopas 2012. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 19.9.2012. http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/51683_vanhemman_ihmisen_palveluopas_2012.pdf

Vapaaehtoiseksi? Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia Jyväskylässä. Opas. N.d. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 15.10.2012. <http://www.kssotu.fi/versoava/media/VAPAAEHTOISEKSI.pdf>

Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Viramo, P. 1998. Vanhakin vertyy. Päiväkuntoutuksen ja viriketoiminnan vaikutus ikääntyneen toimintakykyyn ja terveyteen. Helsinki. Vanhustyön keskusliitto.

Vertaisohjaaja- ja seniorikahvilatoiminta.2012. Lost-Senioriapu projekti 2011-2013. Viitattu 26.10.2012. <https://sites.google.com/site/senioriapuvertaisohjaajat/home>

Yeung, A.B. 2005. Tutkimustyökaluja vapaaehtoismotivaation mysteeriin. Teoksessa Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Toim. M. Nylund & A. B. Yeung. Tampere: Vastapaino.

LIITTEET

LIITE 1.

Haastattelulomake Jyväskylän keskusta-alueen
päiväkeskustoiminnan kehittämiseksi

Tämä lomakehaastattelu on osa opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on kehittää Jyväskylän keskusta-alueen päiväkeskustoimintaa. Haastattelun kysymykset käsittelevät päiväkeskustoimintaa ja ikäihmisten palveluohjausta. Tarkoituksena on kartoittaa toiveita ja tarpeita päiväkeskustoiminnan kehittämiseksi.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja niitä käytetään ainoastaan opinnäytetyöhön.

Taustatiedot

Vastaajan sukupuoli

☐ Nainen

☐ Mies

Vastaajan ikä: _____ vuotta

Kysely

Päiväkeskustoiminta

1. Onko päiväkeskustoiminta teille jollain tavalla entuudestaan tuttua?

☐ Kyllä. Millä tavalla?

☐ Ei

2. Millainen päiväkeskustoiminta teitä kiinnostaisi?

- ☐ Esiintyvät vierailijat/Taiteilijat
- ☐ Liikunta
- ☐ Kulttuuri
- ☐ Kädentaidot
- ☐ Luennot/infotilaisuuksia
- ☐ Atk-ohjaus/nettikahvila
- ☐ Ateriointi mahdollisuus
- ☐ Saunomismahdollisuus
- ☐ Yksityisten tuottamat palvelut, kuten kampaaja
- ☐ Ravitsemus-/terveysneuvonta
- ☐ Omaishoitajien tukipalvelu
- ☐ Retket
- ☐ Ohjatut keskusteluryhmät
- ☐ Seniorikahvila/Olohuone
- ☐ Muu, mikä? _____

3. Millainen ikäihmisten kohtaamispaikka keskusta-alueelle mielestänne tarvittaisiin?

4. Mikä olisi mielestänne sopiva päiväkeskuksen aukioloaika ja sijainti?

Palveluohjaus

5. Onko ikäihmisille järjestettävä palveluohjaus teille tuttua?

☐ Kyllä

☐ Ei

6. Mikä olisi teille mieluisin tapa saada palveluohjausta?

☐ Infotilaisuudet

☐ Kasvotusten palveluohjaajan kautta

☐ Puhelimitse

☐ Sähköpostitse

☐ Muuten, miten? _____

7. Onko vielä jotakin, mitä haluaisit sanoa?

Kiitos vastauksistanne! 😊

LIITE 2.

Päiväkeskusohjaajien haastattelu opinnäytetyötä varten

Taustatietoja

1. Kertoisitko omasta työhistoriastasi ja siitä, kauanko olet työskennellyt päiväkeskusohjaajana nykyisessä päiväkeskuksessasi?
2. Mitä tiedät tämän päiväkeskuksen historiasta ja sen eri vaiheista?

Nykytilanne, haasteet & onnistumiset

3. Millainen on päiväkeskuksen asiakaskunta?
4. Millä tavoin asiakaskunta on vuosien aikana muuttunut?
5. Millaista on päiväkeskuksen tämänhetkinen toiminta, millaista toimintaa päiviin sisältyy, kenelle suunnattu jne?
6. Miten arvioit seuraavia asioita tämän hetken toiminnassa
 - päiväkeskuksen tilat
 - päiväkeskuksen sijainti
 - päiväkeskuksen aukioloajat
 - sijainti palvelutalon yhteydessä ja sen vaikutukset toimintaan
7. Millaisia haasteita ja ongelmakohtia päiväkeskuksen toiminnassa ilmenee?
8. Mikä päiväkeskuksen toiminnassa on toimivaa ja onnistunutta?
9. Miten arvioisit
 - toiminnan merkitystä asiakkaille
 - päiväkeskustoiminnan ennaltaehkäisevää vaikutusta?

10. Millaista palautetta asiakkailta on tullut ja on pyydetty päiväkeskustoimintaan liittyen?

11. Millä tavoin työtä on vuosien mittaan kehitelty?

Tulevaisuus

12. Millä tavoin ja mihin suuntaan keskusta-alueen päiväkeskustoimintaa tulisi oman näkemyksesi ja kokemuksesi mukaan kehittää?

13. Mikä olisi keskeisin kehittämisen tarve?

14. Millainen rooli päiväkeskustoiminnassa on vapaaehtois- ja vertaisohjaajatoiminnalla tällä hetkellä?

15. Millaisia mahdollisuuksia näet vapaaehtois- ja vertaistoiminnalle tulevaisuudessa?

16. Millä tavoin ikäihmisten voimavaroja voitaisiin päiväkeskustoiminnassa hyödyntää?

17. Onko vielä jotain asioita, joita haluaisit tuoda esille?

Haastattelua on mahdollista täydentää myös jälkikäteen esimerkiksi sähköpostin välityksellä.